

EDISI REVISI 2018

Buku Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

__Disklaimer:__ Buku ini merupakan buku guru yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku guru ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018.
xiv, 186 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMA XII
ISBN 978-602-427-134-3 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-427-137-4 (jilid 3)

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan -- Studi dan Pengajaran
I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

600

Kontributor Naskah : Soemaryoto dan Soni Nopembri.

Penelaah : Suroto dan Taufiq Hidayah.

Pe-review : Wiendarto

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Cetakan Ke-1, 2015 ISBN 978-602-282-758-0
Cetakan Ke-2, 2018 (Edisi Revisi)
Disusun dengan huruf Times New Roman, 12 pt.

Kata Pengantar

Kemajuan peradaban telah menciptakan pola hidup praktis, cepat, dan instan yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan sehari-hari yang menggunakan sebagian kecil anggota tubuh saja dengan usaha minimal, termasuk makan makanan siap saji, adalah pola hidup yang terjadi akibat kemajuan peradaban. Kenyataan ini sangat perlu diimbangi dengan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kebugaran dan kesehatan jasmani, yang telah dirumuskan dalam kompetensi keterampilan Kurikulum 2013 yaitu memiliki kemampuan pikir dan tindak yang produktif dan kreatif dalam ranah konkret dan abstrak, sebagai arahan akan pentingnya kesadaran atas kebugaran dan kesehatan jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk Pendidikan Menengah Kelas XII yang disajikan dalam buku ini memuat aktivitas dan materi yang diperlukan untuk memberikan kesadaran itu; termasuk juga pengetahuan dan teknik yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani. Sebagai bagian dari Kurikulum 2013 yang dirancang untuk memperkuat kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara utuh, PJOK bukan hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan motorik, atau terbagi menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK adalah mata BAB yang memuat pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan konkret dan abstrak yang dibentuk melalui pengetahuan tersebut, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan utuh. Sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas tentang jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk siswa Pendidikan Menengah Kelas XII. Aktivitas-aktivitas yang dirancang untuk membiasakan siswa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena sadar pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan melalui gerak

jasmani, olahraga, dan dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Sebagai mata BAB yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata BAB ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, siswa diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran Guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Sebagai edisi pertama, buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Tim Penulis

Daftar Isi

Daftar Gambar


KURIKULUM 2013

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) masuk dalam kelompok B struktur Kurikulum 2013, yaitu kelompok mata pelajaran yang *content*/isi/substansinya dikembangkan oleh pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan lokal yang dikembangkan oleh pemerintah daerah. Pembelajaran PJOK adalah sebagai bagian dari pencapaian kompetensi dasar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dengan alokasi waktu pelajaran 3 jam setiap minggu, mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diintegrasikan dengan pengembangan budaya lokal. Hal ini berarti bahwa budaya lokal yang berkaitan dengan konteks gerak dapat dimasukkan ke dalam kompetensi inti dan kompensi dasar yang sudah ada, namum apabila tidak dapat diintegrasikan ke dalam kompetensi dasar yang ada, maka daerah/sekolah dapat merumuskan kompetensi dasar tersendiri. Pada struktur Kurikulum 2013 ini, mata pelajaran PJOK memiliki konten memberi sumbangan mengembangkan kompetensi gerak dan gaya hidup sehat, dan memberi warna pada pendidikan karakter bangsa. Pembelajaran PJOK dengan kearifan lokal akan memberi apresiasi terhadap multikultural yaitu mengenal permainan dan olahraga tradisional yang berakar dari budaya suku bangsa Indonesia dan dapat memberi sumbangan pada pembentukan karakter.

Pada penjelasan Undang-Undang no 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 37 dituliskan, bahwa bahan kajian pendidikan jasmani, dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Selain tujuan utama tersebut dimungkinkan adanya tujuan pengiring, tetapi porsinya tidak dominan.

Sesuai dengan penjelasan tersebut Freeman (2007: 27-28) menyatakan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak lagi menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahana untuk mengembangkan setiap individu secara menyeluruh, mengembangkan pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi satu kesatuan, hingga secara konotatif dapat disampaikan bahwa ”suara pikiran adalah suara tubuh”.

Sementara itu, Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai mahluk hidup. Pendidikan jasmani bukan merupakan bidang kajian yang tertutup.Perubahan yang terjadi di masyarakat, perubahan teknologi, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan secara umum membawa dampak bagi kualitas program pendidikan jasmani.

Hakikatnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diberikan di sekolah untuk membentuk ”insan yang berpendidikan secara jasmani (*physically educated person*)*”.* National Standards for Physical Education (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan sosok ini dengan syarat dapat memenuhi standar: (1) Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik, (2) Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik, (3) Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik, (4) Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran, (5) Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik, dan (6) Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Berangkat dari pandangan yuridis dan akademis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Mengingat tantangan yang berat bagi seorang Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk menjalankan profesinya dalam Implementasi Kurikulum 2013, maka Kurikulum 2013 dikembangkan dengan penyempurnaan pola pikir sebagai berikut.

1. Pola pembelajaran yang berpusat pada Guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
2. Pola pembelajaran satu arah (interaksi Guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif Guru-peserta didik-masyarakat lingkungan alam, sumber/media lainnya).
3. Pola pembelajaran terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet).
4. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains).
5. Pola belajar sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim).
6. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia.
7. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik.
8. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak *(multidisciplines*).
9. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran kritis.

B. Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat(3) mengamanatkan bahwa pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional, yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang diatur dengan undang-undang. Atas dasar amanat tersebut telah diterbitkan Undang-Undang Nomor 20 Pasal 2 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Sedangkan Pasal 3 menegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut diperlukan profil kualifikasi kemampuan lulusan yang dituangkan dalam standar kompetensi lulusan. Dalam penjelasan Pasal 35 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa standar kompetensi lulusan merupakan kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik yang harus dipenuhinya atau dicapainya dari suatu satuan pendidikan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Kompetensi Lulusan SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C memiliki sikap, pengetahuan, dan keterampilan berdasarkan Permendikbud No.54 tahun 2013 sebagai berikut:

Tabel 1. Kompetensi Lulusan SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C

Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

C. Penjabaran Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK Kelas XII

Kompetensi inti dirancang seiring dengan meningkatnya usia peserta didik pada kelas tertentu. Melalui kompetensi inti, integrasi vertikal berbagai kompetensi dasar pada kelas yang berbeda dapat dijaga. Rumusan kompetensi inti menggunakan notasi sebagai berikut:

1. Kompetensi Inti-1 (KI-1) untuk kompetensi inti sikap spiritual;
2. Kompetensi Inti-2 (KI-2) untuk kompetensi inti sikap sosial;
3. Kompetensi Inti-3 (KI-3) untuk kompetensi inti pengetahuan; dan
4. Kompetensi Inti-4 (KI-4) untuk kompetensi inti keterampilan

Untuk memperkuat keterlaksanaan Kurikulum 2013 agar tidak mengalami penyimpangan dalam implementasinya pemerintah mengeluarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 69 tahun 2013 Tentang Kerangka dasar dan struktur kurikulum Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk kelas XII adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Kompetensi Inti dan Dasar Mata Pelajaran PJOK SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C kelas XII

KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

KOMPETENSI INTI 2 (SIKAP SOSIAL)	KOMPETENSI DASAR
. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	2.1 Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

Keterangan:
- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan Guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI DASAR
. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*	4.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*
3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil *	4.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil*
3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*
3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan**	4.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan**

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	4.5 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.
3.6 Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai	4.6 Mempraktikkan hasil rancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai.
3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.
3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***	4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***.
3.9 Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)	4.9 Mempresentasikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).

Empat Kompetensi Inti (KI) yang kemudian dijabarkan menjadi 32 Kompetensi Dasar (KD) itu merupakan bahan kajian yang akan ditransformasikan dalam kegiatan pembelajaran selama satu tahun (dua semester) yang terurai dalam 38 minggu. Agar kegiatan pembelajaran itu tidak terasa terlalu panjang maka 38 minggu itu dibagi menjadi dua semester, semester pertama dan semester kedua. Setiap semester terbagi menjadi 19 minggu, sehingga alokasi waktu yang tersedia adalah 3 x 45 menit x 19 minggu/semester.

D. Konsep Dasar Pembelajaran

1. Karakteristik Pembelajaran PJOK

Pembelajaran merupakan proses yang interaktif antara Guru dengan peserta didik. Pembelajaran melibatkan multi pendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual/riil di dalam kelas. Ada tiga komponen dalam definisi pembelajaran, yaitu pertama, **pembelajaran adalah suatu proses, bukan sebuah produk**, sehingga nilai tes dan tugas adalah ukuran pembelajaran, tetapi bukan proses pembelajaran. Kedua, **pembelajaran adalah perubahan dalam pengetahuan, keyakinan, perilaku/sikap**. Perubahan ini memerlukan waktu, terutama ketika pembentukan keyakinan, perilaku dan sikap.Guru tidak boleh menafsirkan kekurangan peserta didik dalam pemahaman sebagai kekurangan dalam pembelajaran, karena mereka memerlukan waktu untuk mengalami perubahan. Ketiga, **pembelajaran bukan sesuatu yang dilakukan kepada peserta didik, tetapi sesuatu yang mereka kerjakan sendiri**. Kualitas pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh empat komponen, yaitu peluang untuk belajar, konten yang sesuai, intruksi yang tepat, serta penilaian peserta didik dan pembelajaran.

Pendidikan Jasmani mengandung makna pendidikan menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik.Kata aktivitas jasmani mengandung makna pembelajaran adalah berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh.Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.Sementara kualitas fisik, mental dan emosional disini bermakna, pembelajaran PJOK membuat peserta didik memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang benar, memiliki sikap yang baik tentang aktifitas fisik, sehingga sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Berdasarkan uraian tersebut, secara substansi PJOK mengandung aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dimana tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial peserta didik.Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampian kerja sama. Peserta didik akan belajar mandiri, mengambil

keputusan dalam proses pembelajaran, belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain. Dan proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini setahap demi setahap beralih dari Guru kepada peserta didik.

2. Petunjuk Khusus dan Sistematika Pembelajaran

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 tentang buku teks pelajaran dan buku Guru untuk pendidikan dasar dan menengah sebagai sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan buku pegangan Guru untuk mengelola pembelajaran terutama dalam memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mengamalkan. Materi ajar yang ada pada buku teks pelajaran ***Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan***akan diajarkan selama satu tahun ajaran, yang dibagi dalam dua semester. Sesuai dengan desain waktu dan materi setiap bab, maka setiap bab akan diselesaikan dalam waktu 4 minggu pembelajaran. Agar pembelajaran itu lebih efektif dan terarah, maka setiap minggu rencana pelaksanaan pembelajaran dirancang yang minimal meliputi (1) Tujuan Pembelajaran, (2) Materi dan Proses Pembelajaran, (3) Penilaian, (4) Pengayaan, dan (Remedial), ditambah Interaksi Guru dan Orang Tua.

Pelaksanaan Pembelajaran didasarkan pada pemahaman tentang KI dan KD. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang mengajarkan materi tersebut hendaknya:

a. Dalam melaksanakan pembelajaran, memberikan motivasi dan mendorong peserta didik secara aktif (*active learning*) untuk mencari sumber dan contoh-contoh konkrit dari lingkungan sekitar. Guru harus mengkondisikan situasi belajar yang memungkinkan peserta didik melakukan observasi dan refleksi. Observasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya membaca buku dengan kritis, menganalisis dan mengevaluasi sumber-sumber.
b. Peserta didik harus dirangsang untuk berpikir kritis dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan dan mengajukan pertanyaan disetiap pembelajaran.
c. Dalam melaksanakan pembelajaran hendaknya dilakukan secara perorangan, berpasangan, dan berkelompok, dengan formasi berbanjar atau lingkaran.
d. Dalam melaksanakan pembelajaran hendaknya dilakukan dengan frekuensi pengulangan gerak yang cukup untuk setiap peserta didik.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) perlu memperhatikan sistematika pembelajaran sebagai berikut.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang dapat dilakukan oleh Guru antara lain sebagai berikut

1) Guru mengumpulkan peserta didik pada suatu tempat tertentu, kemudian membariskannya dalam saf, setengah lingkaran atau bentuk variasi lain sesuai dengan keadaan.
2) Guru mengucapkan salam kepada peserta didik.
3) Guru atau salah satu peserta didik memimpin dan mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu.
4) Guru atau salah satu peserta didik memimpin dan mengajak seluruh peserta didik untuk menyanyikan lagu kebangsaan *Indonesia Raya*.
5) Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
6) Guru melakukan apersepsi berupa penyampaian tujuan pembelajaran kepada peserta didik dengan cara yang menyenangkan sehingga peserta didik terdorong untuk ikut pembelajaran dengan semangat.
7) Guru atau salah seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan. Pemanasan berfungsi untuk meningkatkan suhu tubuh sehingga tubuh terutama otot dan sendi dapat bekerja secara maksimal dan mengurangi tingkat resiko cedera serta membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman ketika bergerak. Pemanasan dilakukan dengan aktivitas yang menyenangkan dan berkaitan erat dengan kegiatan inti yang akan dilakukan.

b. Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti, secara umum, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) melakukan hal-hal sebagai berikut.

1) Selama kegiatan inti pembelajaran, perilaku siswa harus dalam pengamatan dan diamati serta diberikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku peserta didik dengan cara yang santun.

2) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik untuk mengeksplorasi pengetahuan awal tentang materi yang akan disampaikan.
3) Dalam pembelajaran keterampilan gerak yang umum, Guru tidak harus mencontohkan terlebih dahulu, biarkan anak bereksplorasi sendiri dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual, dan untuk keterampilan gerak spesifik Guru dapat mendemonstrasikannya terlebih dahulu.
4) Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan melibatkan langkah-langkah **pendekatan ilmiah** yang terdiri atas **mengamati, menanya, menalar, mencoba, dan mengomunikasikan**. Pendekatan ini dapat disesuaikan dengan karakteristik materi yang disampaikan. Lebih lanjut tentang pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dapat dibaca dalam sub-bagian bab ini.
5) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks, serta dari yang ringan ke yang berat.
6) Pada saat peserta didik melakukan gerakan, Guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik, di samping itu juga amati perkembangan perilaku anak.

c. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir, yang harus dilakukan oleh Guru antara lain sebagai berikut:

1) Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
2) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh Guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
3) Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya
4) Setelah melakukan aktivitas olahraga sebaiknya seluruh peserta didik dan Guru berdoa dan bersalaman.

3. Penggunaan Pendekatan Ilmiah (*Scientific*).

Proses pembelajaran pada Kurikulum 2013 untuk semua jenjang pendidikan dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan ilmiah (*scientific approach*). Proses pembelajaran harus menyentuh tiga ranah, yaitu sikap (*attitude*), keterampilan (*skill*), dan pengetahuan (*knowledge*). Dalam proses pembelajaran berbasis pendekatan ilmiah, ranah sikap menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang ''mengapa''.

Ranah keterampilan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang ''bagaimana''. Ranah pengetahuan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang 'apa'. Hasil akhirnya adalah peningkatan dan keseimbangan antara kemampuan untuk menjadi manusia yang baik (*soft skills*) dan manusia yang memiliki kecakapan dan pengetahuan untuk hidup secara layak (*hardskills*) dari peserta didik yang meliputi aspek kompetensi sikap, keterampilan dan pengetahuan. Kurikulum 2013 menekankan pada dimensi pedagogik modern dalam pembelajaran yaitu menggunakan pendekatan ilmiah.

Pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dalam pembelajaran sebagaimana dimaksud meliputi mengamati, menanya,menalar, mencoba, membentuk jejaring untuk semua mata pelajaran. Pendekatan pembelajaran dapat dikatakan sebagai pendekatan ilmiah apabila memenuhi 7 (tujuh) kriteria pembelajaran. Pertama, materi pembelajaran berbasis pada fakta atau fenomena yang dapat dijelaskan dengan logika atau penalaran tertentu, bukan sebatas kira-kira, khayalan, legenda, atau dongeng semata. Kedua, penjelasan Guru, respon siswa, dan interaksi edukatif Guru siswa terbebas dari prasangka yang serta merta, pemikiran subjektif, atau penalaran yang menyimpang dari alur berpikir logis. Ketiga, mendorong dan menginspirasi siswa berpikir secara kritis, analitis, dan tepat dalam mengidentifikasi, memahami, memecahkan masalah, dan mengaplikasikan materi pembelajaran. Keempat, mendorong dan menginspirasi siswa mampu berpikir hipotetik dalam melihat perbedaan, kesamaan, dan tautan sama lain dari materi pembelajaran. Kelima, mendorong dan menginspirasi siswa mampu memahami, menerapkan, dan mengembangkan pola berpikir yang rasional dan objektif dalam merespon materi pembelajaran. Keenam, berbasis pada konsep, teori, dan fakta empiris yang dapat dipertanggungjawabkan. Ketujuh, tujuan pembelajaran dirumuskan secara sederhana dan jelas, namun menarik sistem penyajiannya.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah, Pendekatan saintifik meliputi lima pengalaman belajar sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

Tabel 3. Deskripsi Langkah Pembelajaran Saintifik

Langkah Pembelajaran	**Deskripsi Kegiatan**	**Bentuk Hasil Belajar**
Mengamati *(observing)*	Mengamati dengan indra (membaca, mendengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan atau tanpa alat	Perhatian pada waktu mengamati suatu objek/ membaca suatu tulisan/ mendengar suatu penjelasan, catatan yang dibuat tentang yang diamati, kesabaran, waktu (*on task*) yang digunakan untuk mengamati
Menanya (*questioning*)	Membuat dan mengajukan pertanyaan, tanya jawab, berdiskusi tentang informasi yang belum dipahami, informasi tambahan yang ingin diketahui, atau sebagai klarifikasi.	Jenis, kualitas, dan jumlah pertanyaan yang diajukan peserta didik (pertanyaan faktual, konseptual, prosedural, dan hipotetik)
Mengumpulkan informasi/mencoba (*experimenting*)	Mengeksplorasi, mencoba, berdiskusi, mendemonstrasikan, meniru bentuk/gerak, melakukan eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengumpulkan data dari narasumber melalui angket, wawancara, dan memodifikasi/ menambahi/ mengembangkan	Jumlah dan kualitas sumber yang dikaji/digunakan, kelengkapan informasi, validitas informasi yang dikumpulkan, dan instrumen/alat yang digunakan untuk mengumpulkan data.

Menalar/ Mengasosiasi (*associating*)	Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, menganalisis data dalam bentuk membuat kategori, mengasosiasi atau menghubungkan fenomena/informasi yang terkait dalam rangka menemukan suatu pola, dan menyimpulkan.	Mengembangkan interpretasi, argumentasi dan kesimpulan mengenai keterkaitan informasi dari dua fakta/konsep, interpretasi argumentasi dan kesimpulan mengenai keterkaitan lebih dari dua fakta/konsep/teori, menyintesis dan argumentasi serta kesimpulan keterkaitan antarberbagai jenis fakta/konsep/teori/pendapat; mengembangkan interpretasi, struktur baru, argumentasi, dan kesimpulan yang menunjukkan hubungan fakta/konsep/teori dari dua sumber atau lebih yang tidak bertentangan; mengembangkan interpretasi, struktur baru, argumentasi dan kesimpulan dari konsep/teori/pendapat yang berbeda dari berbagai jenis sumber.
Mengomunikasikan (*communicating*)	Menyajikan laporan dalam bentuk bagan, diagram, atau grafik; menyusun laporan tertulis; dan menyajikan laporan meliputi proses, hasil, dan kesimpulan secara lisan	Menyajikan hasil kajian (dari mengamati sampai menalar) dalam bentuk tulisan, grafis, media elektronik, multi media dan lain-lain.

4. Penyiapan Sarana dan Prasana

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK

secara aman, efektif dan efisien. Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan dan pemeliharaan dapat membantu dalam mempengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program.Dalam pembelajaran PJOK, fasilitas yang harus tersedia bagi peserta didik yang terlibat dalam aktivitas otot besar yang melibatkan memanjat, melompat, melompat-lompat, menendang, melempar, melompat dan menangkap, dan mereka juga terlibat dalam kegiatan keterampilan motorik dan permainan lainnya.

Guru sebagai salah satu sumber pembelajaran juga dapat menggunakan berbagai sumber pembelajaran lain untuk menambah wawasan siswa dalam pembelajaran. Buku terutama buku panduan Guru dan siswa Penjasorkes SMA kelas XII. Selain itu, Guru juga dapat menggunakan sumber pembelajaran dari video, media cetak, media elektronik, atau internet.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai.Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas Guru sangat diperlukan untuk memodifikasi sarana dan prasarana pembelajaran PJOK. Demikian juga, Guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Apabila sekolah telah memiliki sarana yang standar dan lengkap, diharapkan juga Guru dapat memodifikasi sarana tersebut untuk menyesuaikan dengan peserta didik yang memiliki kemampuan kurang atau di bawah rata-rata.

5. Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran

Hal terpenting dalam pembelajaran PJOK adalah terpenuhinya aspek dalam prosedur keamanan dan keselamatan.Peserta didik harus dapat melakukan atau unjuk kerja dengan aman dan selamat, sesuai kompetensi yang diharapkan, dan terjadi peningkatan keterampilan sesuai dengan tantangan melakukan unjuk kerja gerak.Peserta didik juga belajar untuk menilai kerja yang mereka lakukan dan juga menilai rekannya. Selain itu, peserta didik juga harus mampu beradaptasi, memodifikasi dan meningkatkan kemampuannya.Karena itu perlu diketahui prosedur keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yang memiliki tujuan prosedur keamanan dan keselamatan pembelajaran

penjas adalah untuk memastikan peserta didik melakukan aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga dengan aman dan selamat. Keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran meliputi keamanan dan keselamatan penggunaan sarana dan prasarana dan melakukan suatu gerakan/ keterampilan tertentu.

Dalam pembelajaran PJOK, Kepala sekolah dan Guru harus menjamin:

a. sekolah memiliki standar pencegahan dan penjagaan keselamatan untuk meminimalkan resiko dalam pembelajaran PJOK;
b. seluruh alat yang dipergunakan dalam pembelajaran PJOK adalah aman, secara rutin diperiksa, diperbaiki dan dirawat;
c. memiliki catatan perawatan dan perbaikan alat;
d. Guru harus memiliki kualifikasi dan pengalaman sebagai Guru pendidikan jasmani;
e. segala hal yang berpotensi untuk mengganggu dan menimbulkan resiko diidentifikasi dalam manajemen resiko; dan
f. Guru memiliki pengetahuan dan keterampilan P3K.

6. Pengayaan dan Remedial

Kegiatan remedial adalah kegiatan yang ditujukan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai materi pelajaran yang diberikan.Dalam kaitannya dengan proses pembelajaran, fungsi kegiatan remedial adalah: (1) memperbaiki cara belajar siswa, (2) meningkatkan siswa terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, (3) menyesuaikan pembelajaran dengan karakteristik siswa, (4) mempercepat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran, (5) membantu mengatasi kesulitan dalam aspek sosial dan pribadi siswa.Kegiatan remedial dapat dilaksanakan sebelum kegiatan pembelajaran biasa untuk membantu siswa yang diduga akan mengalami kesulitan (preventif), setelah kegiatan pembelajaran biasa untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan belajar (kuratif), atau selama berlangsungnya kegiatan pembelajaran biasa.Langkah-langkah yang harus ditempuh dalam kegiatan remedial adalah: (1) analisis hasil diagnosis kesulitan belajar, (2) menemukan penyebab kesulitan, (3) menyusun rencana kegiatan remedial,(4) melaksanakan kegiatan remedial, dan (5) menilai kegiatan remedial.

Kegiatan pengayaan adalah suatu kegiatan yang diberikan kepada siswa kelompok cepat agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara

optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya.Kegiatan pengayaan dilaksanakan dengan tujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal.Tugas yang dapat diberikan Guru pada siswa yang mengikuti kegiatan pengayaan di antaranya adalah memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa. Apapun kegiatan yang dipilih Guru, hendaknya kegiatan pengayaan tersebut menyenangkan dan mengembangkan kemampuan kognitif tinggi sehingga mendorong siswa untuk mengerjakan tugas yang diberikan.Dalam memilih dan melaksanakan kegiatan pengayaan, Guru harus memperhatikan (1) faktor siswa, baik faktor minat maupun faktor psikologis lainnya, (2) faktor manfaat edukatif, dan (3) faktor waktu.

7. Penilaian

Penilaian oleh pendidik merupakan suatu proses yang dilakukan melalui langkah-langkah perencanaan, penyusunan alat penilaian, pengumpulan informasi melalui sejumlah bukti yang menunjukkan pencapaian kompetensi peserta didik, pengolahan, dan pemanfaatan informasi tentang pencapaian kompetensi peserta didik. Penilaian tersebut dilakukan melalui berbagai teknik/cara, seperti penilaian unjuk kerja (*performance*), penilaian sikap, penilaian tertulis (*paper and pencil test*), penilaian projek, penilaian produk, penilaian melalui kumpulan hasil kerja/karya peserta didik (*portfolio*), dan penilaian diri.

Penilaian pencapaian kompetensi baik formal maupun informal diadakan dalam suasana yang menyenangkan, sehingga memungkinkan peserta didik menunjukkan apa yang dipahami dan mampu dikerjakannya. Pencapaian kompetensi seorang peserta didik dalam periode waktu tertentu dibandingkan dengan hasil yang dimiliki peserta didik tersebut sebelumnya dan tidak dianjurkan untuk dibandingkan dengan peserta didik lainnya. Dengan demikian peserta didik tidak merasa dihakimi oleh pendidik tetapi dibantu untuk mencapai kompetensi atau indikator yang diharapkan.

Penilaian hasil belajar peserta didik mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan secara berimbang sehingga dapat digunakan untuk menentukan posisi relatif setiap peserta didik

terhadap standar yang telah ditetapkan. Cakupan penilaian merujuk pada ruang lingkup materi, kompetensi matapelajaran/kompetensi muatan/ kompetensi program, dan proses.Teknik dan instrumen yang digunakan untuk penilaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan sebagai berikut:

a. Penilaian Kompetensi Sikap

Pendidik melakukan penilaian kompetensi sikap melalui observasi, penilaian diri, penilaian "teman sejawat"(*peer evaluation*) oleh peserta didik dan jurnal. Instrumen yang digunakan untuk observasi, penilaian diri, dan penilaian antar peserta didik adalah daftar cek atau skala penilaian (*rating scale*) yang disertai rubrik, sedangkan pada jurnal berupa catatan pendidik.

1) Observasi merupakan teknik penilaian yang dilakukan secara berkesinambungan dengan menggunakan indera, baik secara langsung maupun tidak langsung dengan menggunakan pedoman observasi yang berisi sejumlah indikator perilaku yang diamati.
2) Penilaian diri merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk mengemukakan kelebihan dan kekurangan dirinya dalam konteks pencapaian kompetensi. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian diri.
3) Penilaian antarpeserta didik merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk saling menilai terkait dengan pencapaian kompetensi. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian antarpeserta didik.
4) Jurnal merupakan catatan pendidik di dalam dan di luar kelas yang berisi informasi hasil pengamatan tentang kekuatan dan kelemahan peserta didik yang berkaitan dengan sikap dan perilaku.

b. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

Pendidik menilai kompetensi pengetahuan melalui tes tulis, tes lisan, dan penugasan.

1) Instrumen tes tulis berupa soal pilihan ganda, isian, jawaban singkat, benar-salah, menjodohkan, dan uraian. Instrumen uraian dilengkapi pedoman penskoran.
2) Instrumen tes lisan berupa daftar pertanyaan.
3) Instrumen penugasan berupa pekerjaan rumah dan/atau projek yang dikerjakan secara individu atau kelompok sesuai dengan karakteristik tugas.

c. Penilaian Kompetensi Keterampilan

Pendidik menilai kompetensi keterampilan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu dengan menggunakan tes praktik, projek, dan penilaian portofolio. Instrumen yang digunakan berupa daftar cek atau skala penilaian (*rating scale*) yang dilengkapi rubrik.

1) Tes praktik adalah penilaian yang menuntut respon berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi.
2) Projek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu.
3) Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya peserta didik dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas peserta didik dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian peserta didik terhadap lingkungannya.

BAB 1

PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI STRATEGI DAN TAKTIK PERMAINAN BOLA BESAR

Bab ini membahas tentang pembelajaran pola penyerangan dan pertahanan permainan bola besar. Guru dapat memilih jenis permainan bola besar sesuai dengan kondisi sekolah dan karakateristik siswa.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan bola besar adalah sebagai berikut.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.1. Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*	3.1.1. Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola. 3.1.2. Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli. 3.1.3. Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
4	4.1. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*	4.1.1. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola. 4.1.2. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli. 4.1.3. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

1. memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotongroyong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama bermain permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket;
3. merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola dalam permainan sederhana;
4. merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dalam permainan sederhana;
5. merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dalam permainan sederhana;
6. melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola dalam permainan sederhana dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin;
7. melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dalam permainan sederhanan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin;
8. melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dalam permainan sederhana dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin.

C. Aktivitas Pembelajaran Permainan Sepak bola

1. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Pola Penyerangan Permainan Sepak bola

Pembelajaran merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola dapat dilakukan dengan aktivitas belajar sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola plastik/bola standar
Tempat bermain : Lantai yang rata/lapangan rumput 15 × 10 Meter
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan kepada siswa untuk membuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 7 orang, kemudian tugaskan juga siswa untuk menentukan **4 orang sebagai penyerang**, **2 orang sebagai bertahan**, dan **1 orang sebagai penjaga gawang**.
2) Tugaskan kepada siswa untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 15 × 10 meter dengan satu gawang.
3) Tugas kepada siswa untuk bermain dengan aturan: siswa yang berperan pemain penyerang berusaha menguasai bola dan menyerang ke gawang, sedangkan peserta didik yang berperan sebagai pemain bertahan berusaha merebut dan menghalangi bola dan penjaga gawang berupaya menangkap dan menghalau bola yang datang ke gawang.
4) Tentukan waktu permainan atau tergantung dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.
5) Tugaskan kepada siswa untuk melakukan pergantian peran penyerang, bertahan, dan penjaga gawang agar memberikan kesempatan pada semuanya.
6) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah agar penyerang dapat mencetak gol? Apakah fungsi penguasaan bola bagi penyerang?
7) Tekankan kepada siswa untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
8) Perhatikan gambar 1.1.



Gambar 1.1. Permainan 4 lawan 3.

Variasi: setelah siswa teramati mengalami kemajuan dalam permainan tersebut, tugaskan kepada siswa untuk melakukan penyerangan dari berbagai arah, yaitu kanan, tengah, dan kiri. Tugaskan pula kepada siswa untuk mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan seperti penguasaan bola, mencetak gol, menciptakan dan menggunakan ruang dalam permainan yang lakukan. Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh Guru.

b. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola plastik/bola standar
Tempat bermain : Lapangan dengan ukuran 15 × 10 meter.
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan peserta didikan untuk membuat kelompok masing-masing 11 orang, kemudian tugaskan pula siswa untuk menentukan **6 orang sebagai penyerang, 4 orang sebagai pemain bertahan**, dan **1 orang sebagai penjaga gawang**.
2) Tugaskan siswa untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 9 × 9 meter dengan satu gawang.
3) Tugaskan siswa untuk bermain dengan aturan penyerang melakukan serangan dengan menguasai bola, menciptakan dan menggunakan ruang, dan mencetak gol. Siswa yang bertahan berupaya untuk merebut, menghalau bola, dan menggagalkan serangan lawan. Penjaga gawang berupaya agar gawangnya tidak kemasukan bola.

4) Tekankan siswa agar melakukan permainan itu sehingga terjadi gol ke gawang dengan memastikan yang menjadi penyerang menerapkan kerja sama, toleransi, dan disiplin ketika menyerang gawang.
5) Tentukan waktu bermain atau dapat ditentukan dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.
6) Tugaskan siswa untuk melakukan pergantian peran penyerang, bertahan, dan penjaga gawang agar memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Perhatikan gambar 1.2.



Gambar 1.2. Permainan 6 Lawan 5

Variasi: setelah siswa teramati mengalami kemajuan dalam permainan tersebut, tugaskan kepada siswa untuk melakukan penyerangan dari berbagai arah, yaitu: Kanan, tengah, dan kiri. Tugaskan pula kepada siswa untuk mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan seperti: penguasaan bola, mencetak gol, menciptakan dan menggunakan ruang dalam permainan yang lakukan. Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh Guru.

Guru dapat mengembangkan pembelajaran menganalisis taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa serta keadaan lingkungan sekolah.

2. Aktivitas Pembelajaran Menganalisa Pola Pertahanan Permainan Sepak bola

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola plastik/bola standar
Tempat bermain : Lantai yang rata/lapangan rumput 10 × 6 Meter
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 7 orang, kemudian tugaskan pula siswa untuk menentukan 2 orang sebagai penyerang, 3 orang sebagai bertahan, dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
2) Tugaskan siswa untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 10 × 6 meter dengan satu gawang.
3) Tugaskan siswa untuk bermain dengan aturan pemain penyerang berusaha menyerang ke gawang, sedangkan pemain bertahan berusaha untuk mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, serta merebut bola dan penjaga gawang berupaya menangkap atau menghalau bola yang datang ke gawang.
4) Tentukanlah waktu bermain permainan tersebut atau dapat juga ditentukan dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.
5) Pertanyakan pada siswa: Bagaimana cara mempertahankan ruang secara individu dan kelompok?, Bagaimana cara mempertahankan derah gawang agar tidak dimasuki lawan?, Bagaimana cara merebut bola yang bersih tanpa mencederai lawan?
6) Tugaskan siswa untuk melakukan pergantian peran penyerang, bertahan, dan penjaga gawang agar dapat memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Tekankan siswa untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
8) Perhatikan gambar 1.3.



Gambar 1.4. Permainan 2 lawan 4.

Variasi: setelah siswa teramati mengalami kemajuan dalam permainan tersebut, tugaskan kepada siswa untuk melakukan dengan memperhatikan dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan seperti mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola dalam permainan yang lakukan. Agar kegiatan menarik bagi siswa, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh Guru.

b. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola plastik/bola standar
Tempat bermain : Lapangan dengan ukuran 15 × 10 meter.
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan siswa untuk memuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 8 orang, kemudian tugaskan pula untuk menentukan **3 orang sebagai penyerang, 4 orang sebagai bertahan, dan 1 orang sebagai penjaga gawang.**
2) Tugaskan siswa untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 15 × 10 meter dengan satu gawang.
3) Tugaskan siswa untuk bermain dengan aturan penyerang melakukan serangan ke gawang. Siswa yang bertahan berupaya untuk mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola. Penjaga gawang berupaya agar gawangnya tidak kemasukan bola.
4) Tekankan siswa untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.

5) Tentukan waktu permainan atau dapat ditentukan dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.
6) Tugaskan siswa untuk melakukan pergantian peran penyerang, bertahan, dan penjaga gawang agar memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Perhatikan gambar 1.4.



Gambar 1.4. Permainan 3 Lawan 5

Variasi: setelah siswa teramati mengalami kemajuan dalam permainan tersebut, tugaskan kepada siswa untuk melakukan dengan memperhatikan dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan seperti mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola dalam permainan yang lakukan. Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh Guru.

Guru dapat mengembangkan pembelajaran menganalisis taktik dan strategi pertahanan dalam permainan sepak bola tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa serta keadaan lingkungan sekolah.

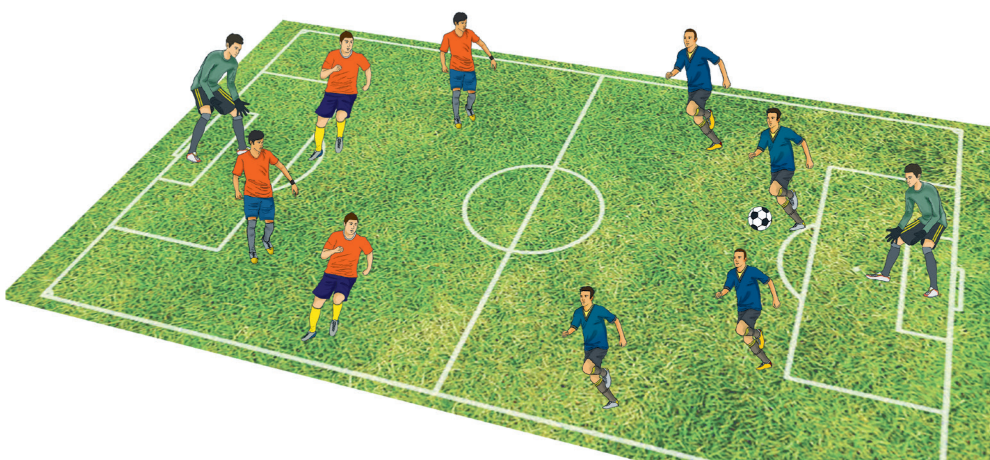
c. Aktivitas Pembelajaran III

Alat : Bola plastik/bola standar
Tempat bermain : lapangan dengan ukuran 20 × 10 meter.
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan siswa membuat kelompok 10 orang dibagi dalam **2 tim masing-masing 5 orang.**
2) Tugaskan siswa menyiapkan area/lapangan ukuran 20 × 10 meter dengan dua gawang.
3) Tugaskan siswa untuk berdikusi merancang strategi dan taktik

penyerangan yang meliputi taktik menjaga kepemilikan/ penguasaan bola, mencetak gol, menciptakan dan menggunakan ruang, serta mencetak gol dalam permainan sepak bola 5 lawan 5 di kelompoknya masing-masing

4) Tugaskan dan tekankan siswa untuk melakukan permainan tersebut dengan penuh kesungguhan dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, menerima kekalahan dan kemenangan.
5) Tentukan waktu permainan.
6) Tekankan setiap kelompok memasukkan bola ke gawang kelompok sebanyak-banyaknya agar menjadi pemenang.
7) Perhatikan gambar 1.5.



Gambar 1.5. . Permainan Sepak bola 5 lawan 5.

Variasi: Tugaskan siswa untuk memperhatikan kelompok yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang pola penyerangan yang baik. Semakin banyak suatu tim memasukkan bola ke gawang tim yang lain, maka semakin baik pola penyerangan yang dilakukan.

d. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola plastik/bola standar
Tempat bermain : Lapangan dengan ukuran 20 × 10 meter.
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan siswa membuat kelompok 12 orang dibagi dalam 2 tim masing-masing 6 orang.
2) Tugaskan siswa menyiapkan area/lapangan ukuran 20 × 10 meter dengan dua gawang.

3) Tugaskan siswa berdikusi membuat rancangan strategi dan taktik pertahanan yang meliputi taktik mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola dalam permainan sepak bola 6 lawan 6 di kelompoknya masing-masing.
4) Tugaskan dan tekankan siswa untuk melakukan permainan tersebut dengan penuh kesungguhan dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggungjawab, menerima kekalahan dan kemenangan.
5) Tentukan batasan waktu permainan.
6) Tekankan siswa dalam kelompok untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lain sebanyak-banyaknya agar menjadi pemenang.
7) Perhatikan gambar 1.6.



Gambar 1.6. Permainan Sepak bola 6 lawan 6

Variasi: Tugaskan siswa untuk memperhatikan kelompok yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi pertahanan yang baik. Semakin sedikit suatu tim kemasukkan bola, maka semakin baik taktik pertahanan yang dilakukan.

Guru dapat mengembangkan pembelajaran merancang taktik dan strategi pertahanan dalam permainan sepak bola tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa serta keadaan lingkungan sekolah.

D. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola voli

1. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis dan Merancang Pola Penyerangan Permainan Bola voli

Menganalisis taktik dan strategi permainan bola voli dapat dilakukan dengan aktivitas belajar kelompok. Berikut contoh aktivitas belajar untuk keterampilan gerak *passing* dalam permainan bola voli.

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola plastik/bola standar bola voli
Tempat bermain : Lapangan dan pembatas/net
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok masing-masing 7 orang, kemudian tugaskan pula untuk menentukan **4 orang sebagai penyerang, 3 orang sebagai bertahan.**
2) Setelah kelompok terbentuk, kemudian siswa ditugaskan untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 14 × 5 meter dengan pembatas net.
3) Siswa ditugaskan untuk melakukan permainan bola voli 4 lawan 3 dengan aturan bahwa pemain penyerang harus berusaha mendapatkan nilai dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan harus berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
4) Tentukan waktu permainan atau juga permainan dibatasi dengan keunggulan angka tertentu pada suatu tim.
5) Pertanyakan pada peserta didik: Bagaimana cara menyerang yang efektif? Bagaimana cara mengembalikan bola untuk menyerang? Apakah penyerangan memerlukan kerja sama dan komunikasi?
6) Setelah batas/waktu permainan habis, dapat dilakukan pergantian peran penyerang dan bertahan agar dapat memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Tekankan siswa untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
8) Perhatikan gambar 1.7.



Gambar 1.7. Permainan Bola voli 4 lawan 3

Variasi: Tugaskan siswa untuk memperhatikan kelompok yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi penyerangan permainan bola voli yang baik. Semakin sedikit suatu tim kemasukkan bola, maka semakin baik taktik pertahanan yang dilakukan.

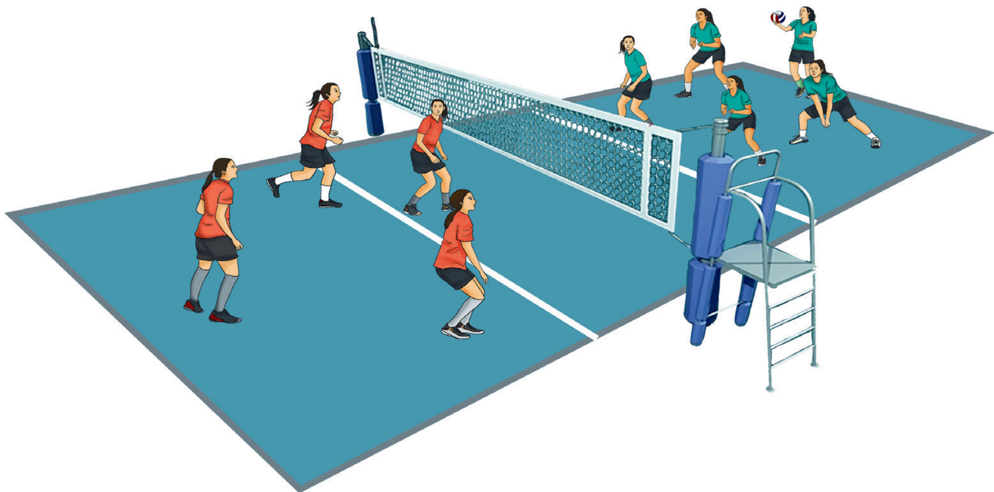
Guru dapat mengembangkan pembelajaran merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bola voli tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa serta keadaan lingkungan sekolah.

b. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola plastik/bola standar bola voli
Tempat bermain : Lapangan lebar 3 meter dan pembatas/net
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan siswa membuat kelompok berjumlah 9 orang, kemudian tugaskan pula siswa untuk menentukan **5 orang sebagai penyerang, 4 orang sebagai bertahan.**
2) Setelah kelompok terbentuk, tugaskan setiap kelompok untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 14 × 6 meter dengan pembatas net atau tali yang direntangkan.
3) Tugaskan siswa untuk melakukan permainan dengan aturan bahwa penyerang harus berusaha mendapatkan nilai dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan harus berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.

4) Tentukan waktu permainan atau dapat juga permainan dibatasi dengan keunggulan angka tertentu pada suatu tim.
5) Pertanyakan pada peserta didik: Bagaimana merancang penyerangan yang efektif? Bagaimana merancang penyerangan dari sebelah kanan, tengah, dan kiri ? Apakah dalam merancang penyerangan diperlukan kerja sama dan komunikasi?
6) Setelah batas/waktu permainan habis, dapat dilakukan pergantian peran penyerang dan bertahan agar dapat memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Tekankan siswa untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
8) Perhatikan gambar 1.8.



Gambar 1.8. Permainan Bola voli 5 lawan 4

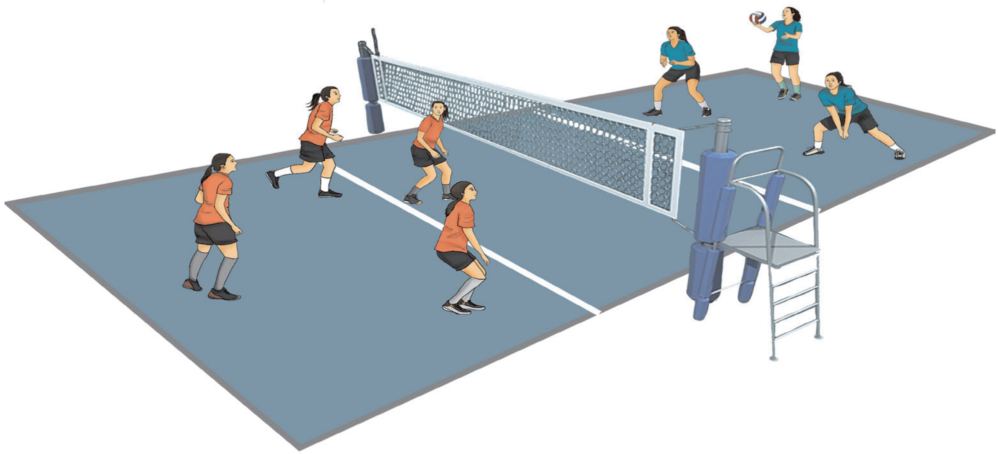
Variasi: Tekankan pada siswa untuk memperhatikan tim yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi penyerangan yang baik. Semakin banyak suatu tim mendapatkan angka, maka semakin baik taktik penyerangan yang dilakukan.

2. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis dan Merancang Pola Pertahanan Permainan Bola voli

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola plastik/bola standar bola voli
Tempat bermain : Lapangan lebar 3 meter dan pembatas/net
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok masing-masing 7 orang, kemudian tugaskan pula untuk menentukan **3 orang sebagai penyerang, 4 orang sebagai bertahan.**
2) Setelah kelompok terbentuk, kemudian siswa ditugaskan untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 14 × 5 meter dengan pembatas net.
3) Siswa ditugaskan untuk melakukan permainan bola voli 3 lawan 4 dengan aturan bahwa pemain penyerang harus berusaha menyerang daerah lawan dari berbagai arah dan pemain bertahan harus fokus berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
4) Tentukan waktu permainan atau juga permainan dibatasi dengan keunggulan angka tertentu pada suatu tim.
5) Pertanyakan pada peserta didik: Bagaimana cara bertahan yang efektif? Bagaimana mengembalikan bola yang efektif untuk pertahanan? Apakah pertahanan memerlukan kerja sama dan komunikasi?
6) Setelah batas/waktu permainan habis, dapat dilakukan pergantian peran penyerang dan bertahan agar dapat memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Tekankan siswa untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
8) Perhatikan gambar 1.9.



Gambar 1.9. Permainan bola voli 4 lawan 3

Variasi: Tugaskan siswa untuk memperhatikan kelompok yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi pertahanan permainan bola voli yang baik. Semakin sedikit suatu tim kemasukkan bola, maka semakin baik taktik pertahanan yang dilakukan.

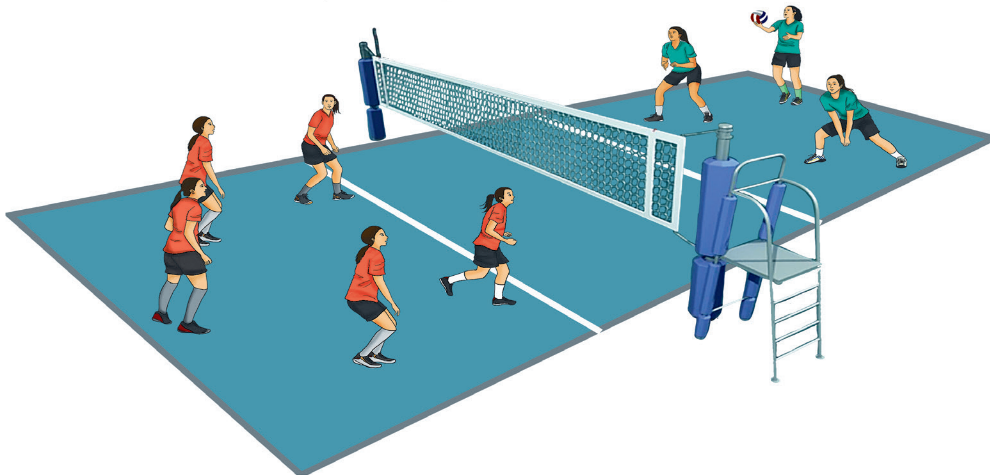
Guru dapat mengembangkan pembelajaran merancang taktik dan strategi pertahanan dalam permainan bola voli tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa serta keadaan lingkungan sekolah.

b. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola plastik/bola standar bola voli
Tempat bermain : Lapangan lebar 3 meter dan pembatas/net
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan siswa membuat kelompok berjumlah 8 orang, kemudian tugaskan pula siswa untuk menentukan **3 orang sebagai penyerang**, **5 orang sebagai bertahan**.
2) Setelah kelompok terbentuk, tugaskan setiap kelompok untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 14 × 6 meter dengan pembatas net atau tali yang direntangkan.
3) Tugaskan siswa untuk melakukan permainan dengan aturan bahwa penyerang harus berusaha mendapatkan nilai dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan harus berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.

4) Tentukan waktu permainan atau dapat juga permainan dibatasi dengan keunggulan angka tertentu pada suatu tim.
5) Pertanyakan pada peserta didik: Bagaimana merancang pertahanan yang efektif? Bagaimana merancang pertahanan untuk mengantisipasi serangan dari sebelah kanan, tengah, dan kiri? Apakah dalam merancang pertahanan diperlukan kerja sama dan komunikasi?
6) Setelah batas/waktu permainan habis, dapat dilakukan pergantian peran penyerang dan bertahan agar dapat memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Tekankan siswa untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
8) Perhatikan gambar 1.10.



Gambar 1.10. Permainan Bola voli 5 lawan 3

Variasi: Tekankan pada siswa untuk memperhatikan tim yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi pertahanan yang baik. Semakin banyak suatu tim mendapatkan angka, maka semakin baik taktik pertahanan yang dilakukan.

E. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Basket

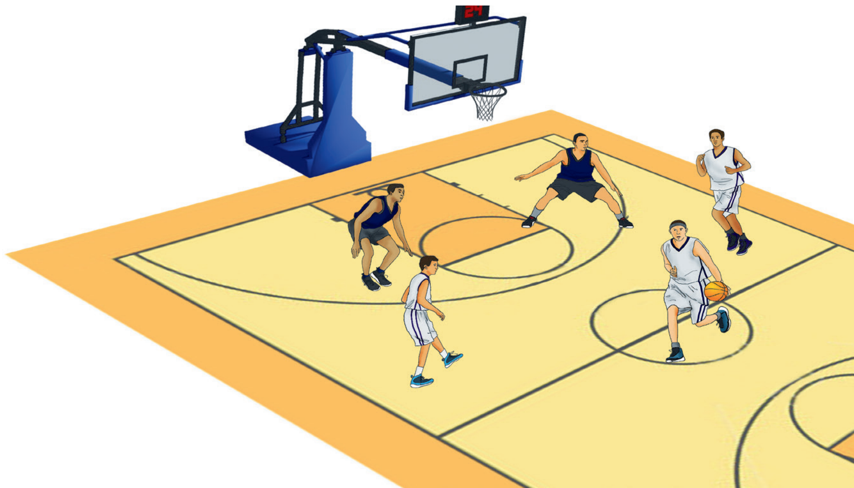
1. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis dan Merancang Strategi dan Taktik Penyerangan Bola basket

Pembelajaran menganalisis taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dapat dilakukan dengan aktivitas belajar sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola karet/bola basket standar
Tempat bermain : Setengah lapangan bola basket dan ring/basket
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah 5 orang untuk masing-masing kelompok.
2) Tugas siswa untuk membagi kelompok tersebut dalam dua bagian, yaitu: **3 orang sebagai penyerang** dan **2 orang sebagai bertahan**.
3) Tugaskan tim penyerang (3 orang) untuk menyerang ring/basket dan tim bertahan (2 orang) mempertahankan ring/basket supaya tidak kemasukan.
4) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah cara mencetak angka dari sebelah depan, samping kanan dan kiri ring/basket? Manakah yang lebih efektif mencetak angka dari depan, samping kanan atau kiri ring/basket? Apakah mencetak angka memerlukan kerja sama? dan pertanyaan lainnya.
5) Tugaskan kepada siswa untuk mengekplorasi pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil melakukan aktivitas belajar secara berkelompok tadi.
6) Perhatikan bahwa siswa dapat merasakan kemajuan dan memahami berbagai taktik dan strategi untuk menyerang.
7) Tugaskan siswa untuk melakukan permainan 3 lawan 2 tersebut dengan menerapkan disiplin, percaya diri, dan saling menghargai.
8) Selama siswa melakukan aktivitas belajar tersebut, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
9) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 1.11.



Gambar 1.11. Permainan bola basket 3 lawan 2

b. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola karet/bola basket standar
Tempat bermain : Setengah lapangan bola basket dan ring basket
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah **enam orang dibagi dalam dua tim**, yaitu tim penyerang dan bertahan.
2) Tugaskan kepada siswa yang berperan sebagai penyerang untuk merancang penyerangan ke daerah lawan agar dapat mencetak angka ke ring/basket.
3) Setelah rancangan dibuat, tugaskan siswa untuk bermain dan tim penyerang melakukan rancangan penyerangan yang telah dibuatnya
4) Jelaskan kepada siswa untuk mematuhi aturan jika dalam waktu 5 menit tim penyerang tidak bisa mencetak angka lebih dari sepuluh bola maka tim menyerang dianggap gagal/kalah dan bergantian peran dengan yang bertahan.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah merancang penyerangan yang efektif? Bagaimanakah peran ketiga penyerangan dalam merancang serangan? Apakah dalam merancang penyerangan perlu kerja sama dan mengeluarkan pendapat? dan pertanyaan lainya.
6) Tugaskan kepada siswa untuk mengekplorasi pertanyaan-pertanyaan dengan melakukan aktivitas belajar kelompok tersebut.

7) Tugaskan kepada siswa untuk melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menerapkan kejujuran, kerja sama, saling menghargai, toleransi, dan sportivitas.
8) Selama siswa melakukan aktivitas belajar tersebut, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
9) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 1.12.



Gambar 1.12. Permainan 3 lawan 3 setengah lapangan

2. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis dan Merancang Strategi dan Taktik Pertahanan Bola basket

Pembelajaran menganalisis taktik dan strategi pertahanan permainan bola basket dapat dilakukan dengan aktivitas belajar sebagai berikut:

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola karet/bola basket standar
Tempat bermain : setangah lapangan bola basket dan ring/basket
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah 5 orang untuk masing-masing kelompok.
2) Tugas siswa untuk membagi kelompok tersebut dalam dua bagian, yaitu**: 2 orang sebagai penyerang** dan **3 orang sebagai bertahan**.
3) Tugaskan tim penyerang (2 orang) untuk menyerang ring/basket dan tim bertahan (3 orang) mempertahankan ring/basket supaya tidak kemasukan.

4) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah cara mempertahankan daerah dari serangan depan, samping kanan dan kiri ring/basket? Manakah yang lebih efektif mempertahankan ring/basket dari serangan depan, samping kanan atau kiri ring/basket? Apakah mempertahankan ring/basket memerlukan kerja sama? dan pertanyaan lainnya.
5) Tugaskan kepada siswa untuk mengekplorasi pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil melakukan aktivitas belajar secara berkelompok tadi.
6) Perhatikan bahwa siswa dapat merasakan kemajuan dan memahami berbagai taktik dan strategi untuk menyerang.
7) Tugaskan siswa untuk melakukan permainan tersebut dengan menerapkan disiplin, percaya diri, dan saling menghargai.
8) Selama siswa melakukan aktivitas belajar tersebut, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
9) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 1.13.



Gambar 1.13. Permainan bola basket 2 lawan 3

b. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola karet/bola basket standar
Tempat bermain : Setengah lapangan bola basket dan ring basket
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah **10 orang dan bagi dalam dua tim**, yaitu tim penyerang dan bertahan.
2) Tugaskan kepada siswa yang berperan sebagai bertahan untuk merancang pertahanan daerah agar dapat menjauhkan bola dari ring/basket.

3) Setelah rancangan dibuat, tugaskan siswa untuk bermain dan tim bertahan melakukan rancangan pertahanan yang telah dibuatnya
4) Jelaskan kepada siswa untuk mematuhi aturan jika dalam waktu 5 menit tim bertahan tidak dapat menggagalkan lebih dari sepuluh bola maka tim bertahan dianggap gagal/kalah dan bergantian peran dengan yang menyerang.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah merancang pertahanan yang efektif? Bagaimanakah peran setiap pemain dalam merancang pertahanan? Apakah dalam merancang pertahanan diperlukan kerja sama dan mengeluarkan pendapat? dan pertanyaan lainya.
6) Tugaskan kepada siswa untuk mengekplorasi pertanyaan-pertanyaan dengan melakukan aktivitas belajar kelompok tersebut.
7) Tugaskan kepada siswa untuk melakukan permainan 5 lawan 5 dengan menerapkan kejujuran, kerja sama, saling menghargai, toleransi, dan sportivitas.
8) Selama siswa melakukan aktivitas belajar tersebut, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
9) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 1.14.



Gambar 1.14. Permainan 5 lawan 5 setengah lapangan

F. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi menganalisis, merancang, dan mengevaluasi permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket, para siswa diberikan tugas dan dilakukannya dengan penuh tanggung jawab dan kejujuran. Tugaskan pada siswa untuk melakukan kegiatan berikut:

a. Mengamati/menonton pertandingan permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket di televisi, internet, atau media lainnya.
b. Memperhatikan pola pertahanan dan penyerangan dalam pertandingan tersebut.
c. Menuliskannya dalam buku pelajaran masing-masing.
d. Mendiskusikannya dengan teman satu kelas.
e. Mengumpulkan hasil diskusi kepada Guru.

Penilaian tugas/proyek yang dilaksanakan siswa dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut:

Aspek	Kriteria dan skor penilaian			
	1	2	3	4
Persiapan	Jika memuat nama pertandingan	Jika memuat nama dan waktu pertandingan	Jika memuat nama, waktu, dan tim yang bertanding	Jika memuat nama, waktu, tim, dan tempat pelaksanaan pertandingan.
Pelaksanaan	Jika data yang diperoleh tidak lengkap	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik pertandingan saja	Jika data yang diperoleh terdiri atas strategi pertandingan saja.	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik dan strategi pertandingan secara lengkap
Pelaporan secara tertulis	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis tidak lengkap	Jika hasil ulasan hanya taktik pertandingan saja	Jika hasil ulasan hanya strategi pertandingan saja.	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis dengan lengkap.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan:
Nilai 1 : Jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 2 : Jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 3 : Jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 4 : Jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas.

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kemampuan siswa selama menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Penilaian keterampilan dapat dilakukan dengan cara menilai diri sendiri dan temannya. Contoh rubrik penilaian keterampilan adalah sebagai berikut.

No	Nama Siswa	Keterampilan Menganalisis Taktik Dan Strategi				Keterampilan Merancang Taktik Dan Strategi				Keterampilan Mengevaluasi Taktik Dan Strategi				Jumlah Skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor :
4 = Apabila siswa dapat melakukan 3 kriteria secara lengkap dengan baik dan benar.
3 = Apabila siswa dapat melakukan 2 kriteria gerakan dengan baik dan benar.
2 = Apabila siswa hanya dapat melakukan 1 kriteria gerakan dengan baik dan benar.
1 = Apabila siswa tidak dapat melakukan/menunjukkan 3 kriteria seperti tersebut di atas.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pembelajaran permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta siswa menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut.

4=Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
3=Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
2=Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
1=Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerja sama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut.

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

G. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	3.1	Pengetahuan	Taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola	Analisis taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola	2,67	Penugasan menganalisis pertandingan sepak bola secara individu, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	2,40	3,10	Terlampaui

BAB 2

PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI STRATEGI DAN TAKTIK PERMAINAN BOLA KECIL

Bab ini membahas tentang pembelajaran merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bola kecil. Guru dapat memilih jenis permainan bola kecil sesuai dengan kondisi sekolah.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bola kecil adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.1. Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil*	3.2.1. Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan *softball*. 3.2.2. Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis. 3.2.3. Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
4	4.1. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil*	4.2.1. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan *softball*. 4.2.2. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis. 4.2.3. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

1. memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran permainan softball, bulu tangkis dan tenis meja;
3. merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball secara runtut dan sistematis;
4. merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis secara runtut dan sistematis;
5. merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja secara runtut dan sistematis;
6. melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan softball dalam permainan yang dimodifikasi disertai nilai kerja sama, jujur, dan disiplin;
7. melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis dalam permainan yang dimodifikasi disertai nilai kerja sama, jujur, dan disiplin; dan
8. melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja dalam permainan yang dimodifikasi disertai nilai kerja sama, jujur, dan disiplin.

C. Aktivitas Pembelajaran Merancang dan Mengevaluasi Strategi dan Taktik Permainan *Softball*

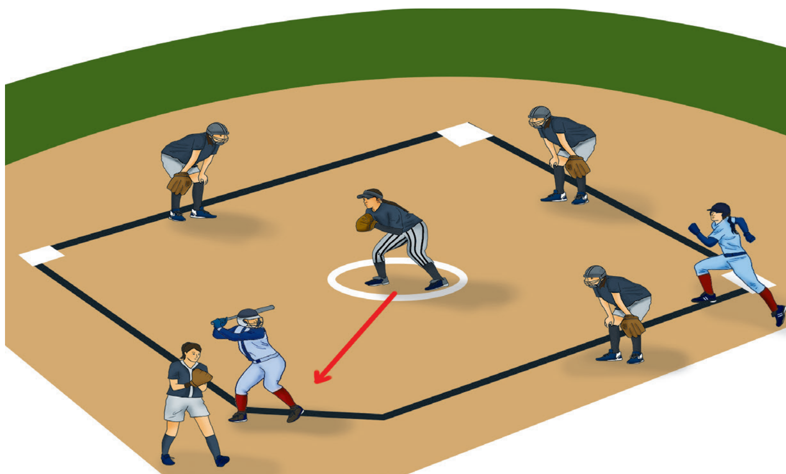
1. Aktivitas Pembelajaran Merancang Pola Penyerangan Permainan *Softball*

Pembelajaran merancang pola penyerangan permainan softball melalui beberapa aktivitas pembelajaran sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola tenis bekas/bola softball standar dan pemukul
Tempat : Lapangan persegi panjang dengan dua *base*
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok 7 orang dengan pembagian **2 orang penyerang dan 5 orang sebagai bertahan.**
2) Tugaskan siswa untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 7 × 7 meter dengan 2 *base*.
3) Tugaskan siswa yang menjadi penyerangan untuk berusaha berlari ke *base* 1, *base* 2, dan kembali ke *home base* setelah memukul.
4) Pertanyakan kepada peserta didik: Kemanakah arah bola dipukul agar jauh dari dari pemain bertahan dan sulit untuk ditangkap?, Bagaimana cara berlari agar selamat sampai *base* 1 dan 2?, bagaimanakah mengembalikan penyerang di *base* 2 agar kembali ke *home*?, dan pertanyaan lainnya.
5) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
6) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.
7) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
8) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.1.

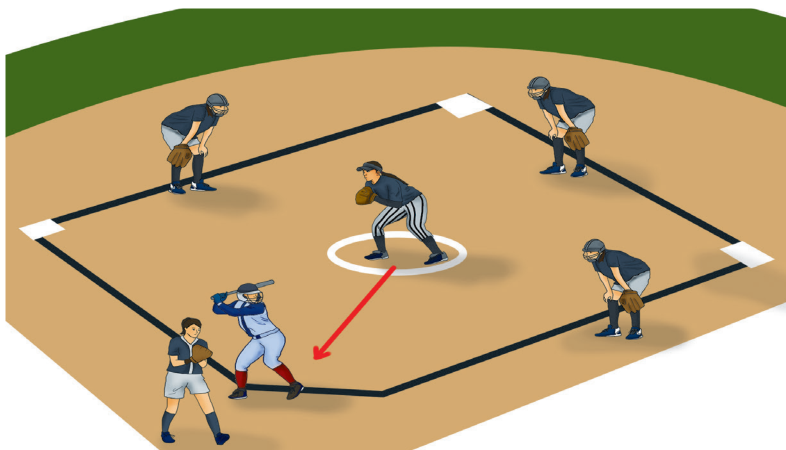


Gambar 2.1. Permainan pukul dan lari ke base 1& 2

b. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola tenis bekas/bola *softball* standar dan pemukul
Tempat : Lapangan persegi panjang dengan 3 *base*
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok 6 orang dengan pembagian 1 orang penyerang dan 5 orang sebagai bertahan.
2) Tugaskan siswa untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 7 x 7 meter dengan 3 *base*.
3) Tugaskan siswa yang menjadi penyerangan untuk berusaha berlari ke *base* 1, *base* 2, *base* 3, dan selanjutnya kembali ke *home base* setelah memukul.
4) Pertanyakan kepada peserta didik: Kemanakah arah bola dipukul agar jauh dari pemain bertahan dan sulit untuk ditangkap? Bagaimana cara berlari agar selamat sampai *base* 1, 2 dan 3? Bagaimanakah mengembalikan penyerang di *base* 3 agar kembali ke *home base*? dan pertanyaan lainnya.
5) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
6) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.
7) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
8) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.2.



Gambar 2.2. Permainan pukul dan lari ke base 1, 2, & 3

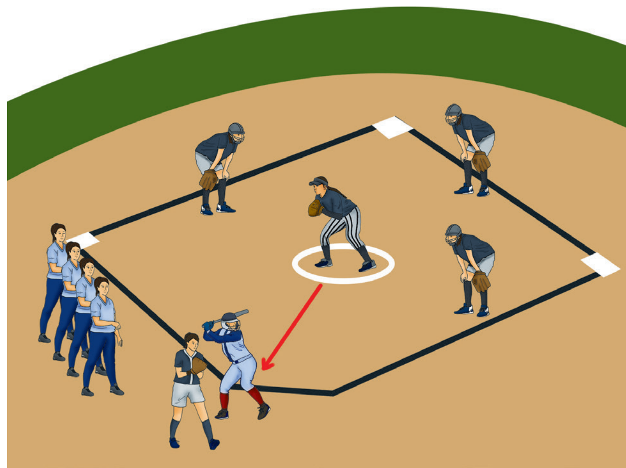
c. Aktivitas Pembelajaran III

Alat : Bola tenis bekas/bola *softball* standar dan pemukul
Tempat : Lapangan persegi panjang dengan 3 *base*
Formasi : Kelompok

a) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok 10 orang dengan pembagian 5 orang penyerang dan 5 orang sebagai bertahan.
b) Tugaskan siswa untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 9 × 9 meter dengan 3 *base*.
c) Tugaskan siswa yang menjadi penyerang untuk merancang serangan dengan baik terlebih dahulu dengan berdiskusi.
d) Setelah rancangan penyerangan tersusun, tugaskan siswa untuk melakukan permainan dengan mematuhi aturan: jika terjadi 3 kali mati pada kelompok penyerang, maka kelompok bertahan berganti menjadi kelompok penyerang. Begitu seterusnya sampai permainan dilakukan sebanyak 3 inning.
e) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana rancangan penyerangan agar pemukul aman lari ke *base* 1?, Bagaimana rancangan penyerangan agar pemukul aman lari dari base 1 ke *base* 2?, Bagaimana rancangan penyerangan agar pemukul dapat berlari kembali ke *home base* (*homerun*)?, Apakah dalam setiap penyerangan diperlukan kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan pertanyaan lainnya.
f) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
g) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.

h) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.

i) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.3.



Gambar 2.3. Permainan softball 5 lawan 5

2. Aktivitas Pembelajaran Merancang Pola Pertahanan Permainan *Softball*

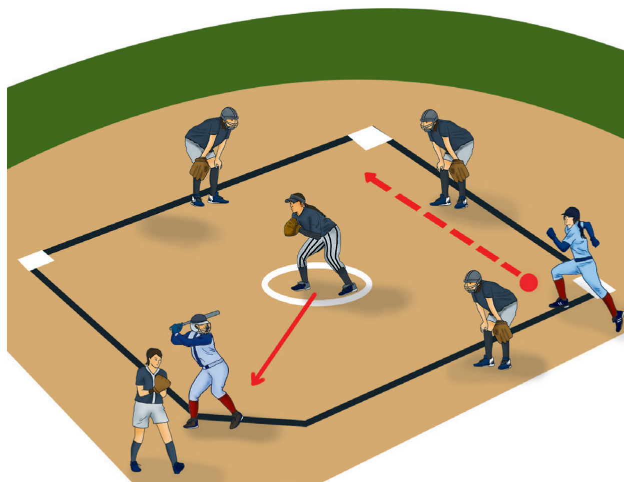
Pembelajaran merancang pola pertahanan permainan softball melalui beberapa aktivitas pembelajaran sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola tenis bekas/bola *softball* standar dan pemukul
Tempat : lapangan persegi panjang dengan dua base
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok 7 orang dengan pembagian 2 orang penyerang dan 5 orang sebagai bertahan.
2) Tugaskan siswa untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 7 × 7 meter dengan 2 *base*.
3) Tugaskan siswa yang bertahan untuk berusaha mematikan pelari/penyerang di *base* 1 atau *base* 2 dengan cara mendahului masuk ke *base* tersebut.
4) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara mematikan pelari/penyerang di *base* 1?, Bagaimana cara mematikan pelari di base 2?, Apakah dalam mematikan pelari diperlukan kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin?, dan pertanyaan lainnya.
5) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.

6) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.
7) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
8) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.4.



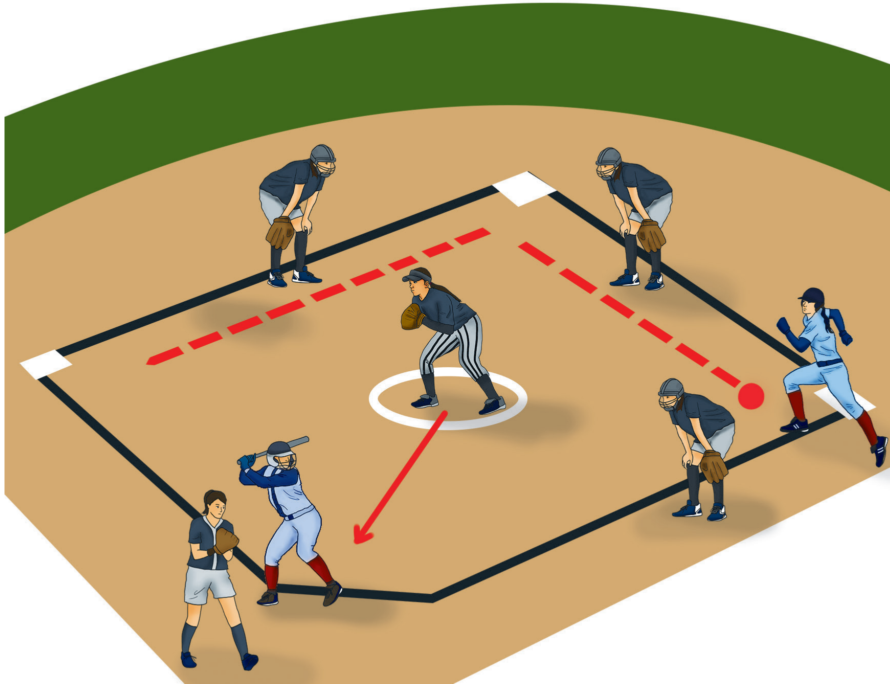
Gambar 2.4. Permainan mematikan penyerang di base 1 dan 2

b. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola tenis bekas/bola *softball* standar dan pemukul
Tempat : lapangan persegi panjang dengan 3 *base*
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok 7 orang dengan pembagian 2 orang penyerang dan 5 orang sebagai bertahan.
2) Tugaskan siswa untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 7 × 7 meter dengan 3 *base*.
3) Tugaskan siswa yang bertahan untuk berusaha mematikan pelari/penyerang di *base* 1, *base* 2, atau *base* 3 dengan cara mendahului masuk ke *base* tersebut bersama bola.
4) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara mematikan pelari/penyerang di base 1? Bagaimana cara mematika pelari di base 2? Bagaimana cara mematikan pelari di *base* 3? Apakah dalam mematikan pelari diperlukan kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin?, dan pertanyaan lainnya.
5) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.

6) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.
7) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
8) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.5.



Gambar 2.5. Permainan mematikan penyerang di base 1, 2 dan 3

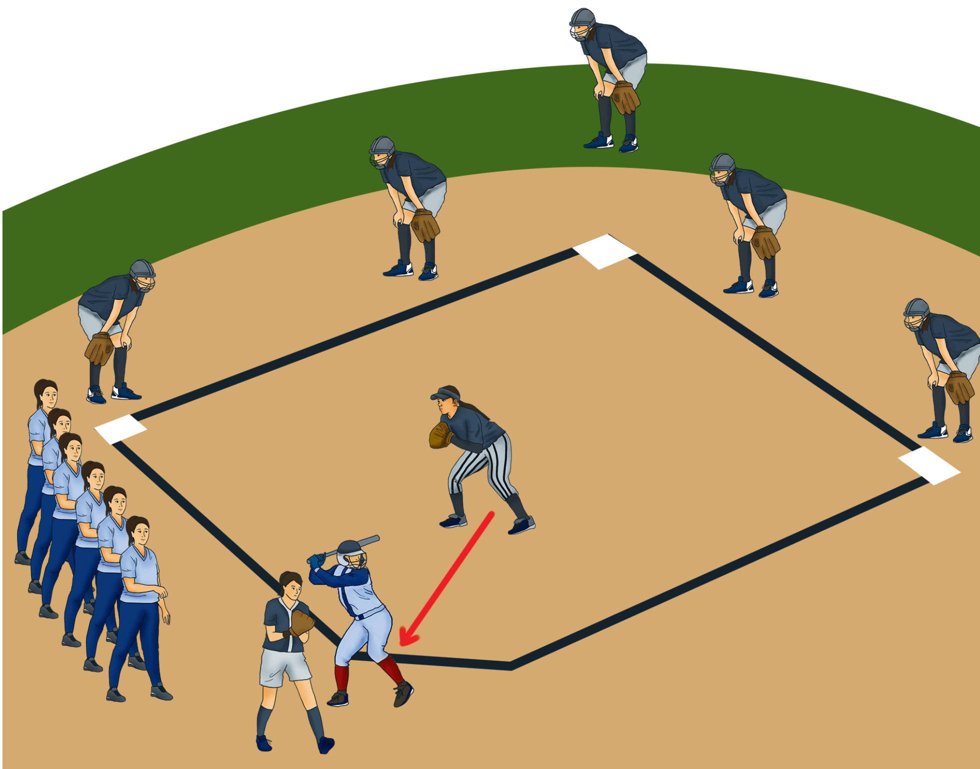
c. Aktivitas Pembelajaran III

Alat : Bola tenis bekas/bola *softball* standar dan pemukul
Tempat : Lapangan persegi panjang dengan 3 *base*
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok 14 orang dengan pembagian 7 orang penyerang dan 7 orang sebagai bertahan.
2) Tugaskan siswa untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 10 x 10 meter dengan 3 *base*.
3) Tugaskan siswa yang bertahan untuk merancang pertahanan dengan baik terlebih dahulu dengan berdiskusi.
4) Setelah rancangan penyerangan tersusun, tugaskan siswa untuk melakukan permainan dengan mematuhi aturan: Jika kelompok bertahan dapat mematikan bola kelompok penyerang sebanyak 3 kali mati, maka kelompok bertahan dapat berganti menjadi

kelompok penyerang. Begitu seterusnya sampai permainan dilakukan sebanyak 3 inning.

5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana rancangan pertahanan agar dapat mematikan penyerang di *base* 1? Bagaimana rancangan pertahanan agar dapat mematikan penyerang di *base* 2? Bagaimana rancangan agar penyerang tidak dapat melakukan *homerun*? Apakah dalam setiap pertahanan diperlukan kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan pertanyaan lainnya.
6) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
7) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.
8) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.6.



Gambar 2.6. Permainan softball 7 lawan 7

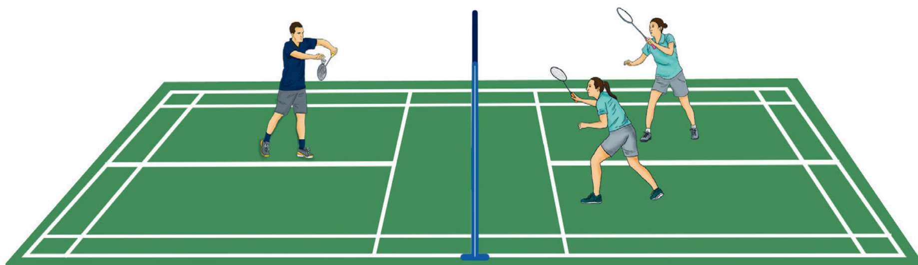
D. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Strategi dan Taktik Permainan Bulu Tangkis

1. Aktivitas Pembelajaran Merancang Pola Penyerangan Permainan Bulu tangkis

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : *Shutlecock* dan Raket
Tempat : Lapangan persegi panjang dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok 3 orang dengan ketentuan 2 orang sebagai pemain bertahan dan 1 orang sebagai penyerang.
2) Tugaskan siswa untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 4 x 8 meter dengan pembatas net di tengah lapangan.
3) Tugaskan siswa yang berperan sebagai penyerang untuk berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
4) Tentukan waktu bermain sesuai dengan jumlah siswa sehingga semua dapat melakukan.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara efektif menyerang? Manakah yang efektif untuk menyerang dengan smash, lob, atau drop shot? Apakah dalam setiap penyerangan diperlukan konsentrasi, disiplin, dan kerja keras?, dan pertanyaan lainnya.
6) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
7) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain, tugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.
8) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.7.

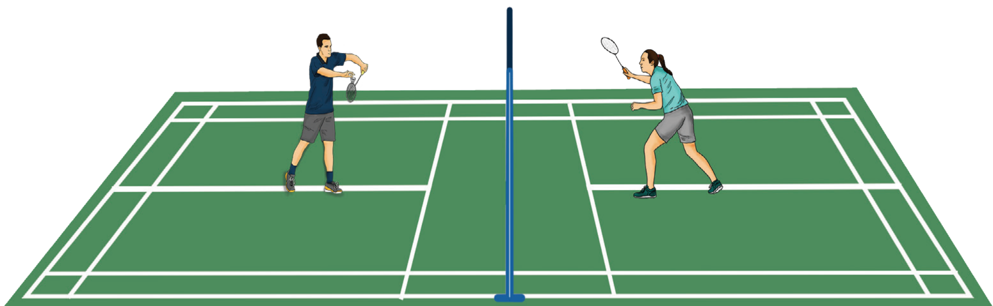


Gambar 2.7. Permainan bulu tangkis 2 lawan 1

b. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : *Shutlecock* dan Raket
Tempat : lapangan persegi panjang dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk berpasangan dengan menentuka 1 orang penyerang dan 1 orang sebagai bertahan.
2) Tugaskan siswa untuk bermain dalam lapangan bulu tangkis yang sebenarnya.
3) Tugaskan siswa untuk yang menjadi penyerang untuk merancang pola penyerangan.
4) Setelah rancangan penyerangantersusun, tugaskan siswa untuk melakukan permainan bulu tangkis dengan terus berusaha menyerang ke daerah siswa yang menjadi pemain bertahan.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana rancangan penyerangan yang efektif agar dapat agar dapat menjatuhkan shutlecock di daerah lawan? Bagaimana rancangan penyerangan dari belakang dan dekat net? Bagaimana rancangan penyerangan secara individual? Apakah dalam merancang penyerangan diperlukan kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin?, dan pertanyaan lainnya.
6) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
7) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.
8) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.8.



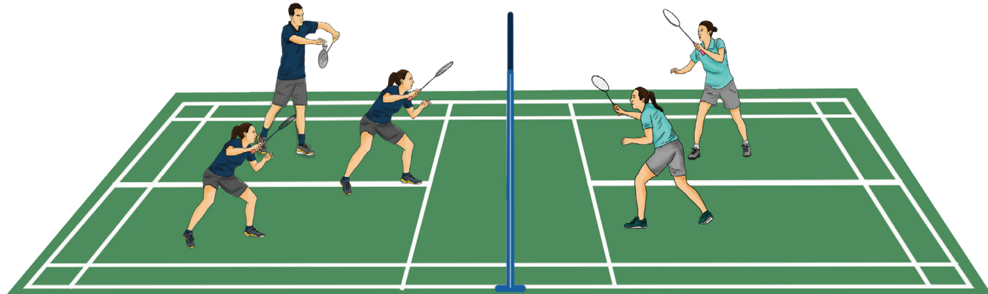
Gambar 2.8. Permainan bulu tangkis 1 lawan 1.

2. Aktivitas Pembelajaran Merancang Pola Pertahanan Permainan Bulu Tangkis

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : *Shutlecock* dan Raket
Tempat : Lapangan persegi panjang dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok 5 orang dengan ketentuan 2 orang sebagai pemain bertahan dan 3 orang sebagai penyerang.
2) Tugaskan siswa untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 4 × 8 meter dengan pembatas net di tengah lapangan.
3) Tugaskan siswa yang berperan sebagai penyerang untuk berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
4) Tentukan waktu bermain sesuai dengan jumlah siswa sehingga semua dapat melakukan.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara efektif mengembalikan bola? Manakah yang efektif mengembalikan bola dengan backhand atau *forehand*? Apakah dalam setiap pertahanan memerlukan kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin?, dan pertanyaan lainnya.
6) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
7) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain, tugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.
8) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.9.

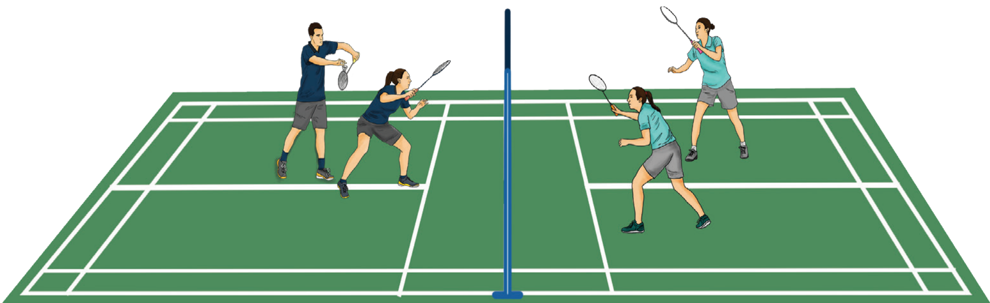


Gambar 2.9. Permainan 2 lawan 3.

b. **Aktivitas Pembelajaran Merancang Pola Pertahanan Permainan Bulu Tangkis.**

Alat : *Shutlecock* dan Raket
Tempat : Lapangan persegi panjang dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk berkelompok secara berpasangan dengan menentukan 1 pasangan penyerang dan 1 pasangan sebagai bertahan.
2) Tugaskan siswa untuk bermain dalam lapangan bulu tangkis yang sebenarnya.
3) Tugaskan siswa untuk yang menjadi pemain bertahan untuk merancang taktik dan strategi pertahanan.
4) Setelah rancangan pertahanan tersusun, tugaskan siswa untuk melakukan permainan bulu tangkis dengan terus berusaha menyerang ke daerah siswa yang menjadi pemain bertahan.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana rancangan pertahanan yang efektif agar dapat mengembalikan bola ke daerah lawan? Bagaimana rancangan pertahanan untuk mengembalikan bola *lob, smash*, dan *dropshot*? Bagaimana rancangan pertahanan saling bergantian untuk *double*/berpasangan? Apakah dalam merancang pertahanan diperlukan kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin?, dan pertanyaan lainnya.
6) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
7) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.
8) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.10.



Gambar 2.10. Permainan bulu tangkis 2 lawan 2.

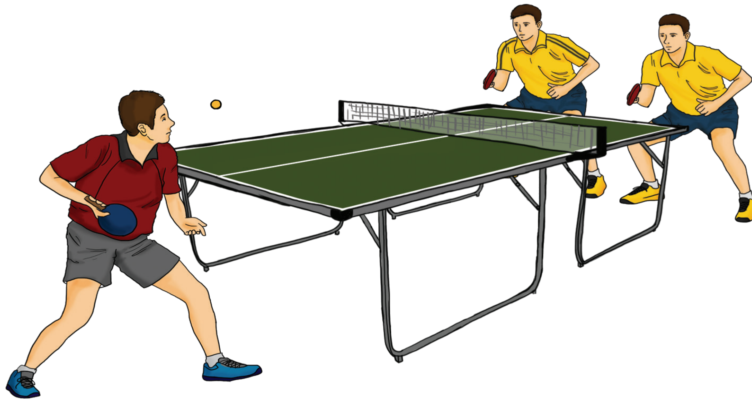
E. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Strategi dan Taktik Permainan Tenis Meja

1. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Permainan Tenis Meja

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola tenis meja dan bat
Tempat : Meja tenis meja dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok 3 orang dengan ketentuan 2 orang sebagai pemain bertahan dan 1 orang sebagai penyerang.
2) Tugaskan siswa untuk bermain dengan aturan: penyerang mendapatkan nilai jika dalam 5 kali pukulan,lawan tidak dapat mengembalikan bola dan pemain Bertahan mendapatkan nilai jika pemain bertahan dapat menahan sampai 5 pukulan lawan atau lawan tidak dapat mengembalikan ke bola
3) Tugaskan siswa yang menjadi penyerang berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan hanya berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri tanpa melakukan pukulan serangan.
4) Tentukan waktu bermain sesuai dengan jumlah siswa sehingga semua dapat melakukan.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara efektif menyerang? Manakah yang efektif untuk menyerang dengan forehand atau backhand dengan bola spin? Apakah dalam setiap penyerangan diperlukan konsentrasi, disiplin, dan kerja keras?, dan pertanyaan lainnya.
6) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
7) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain, tugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.
8) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.11.

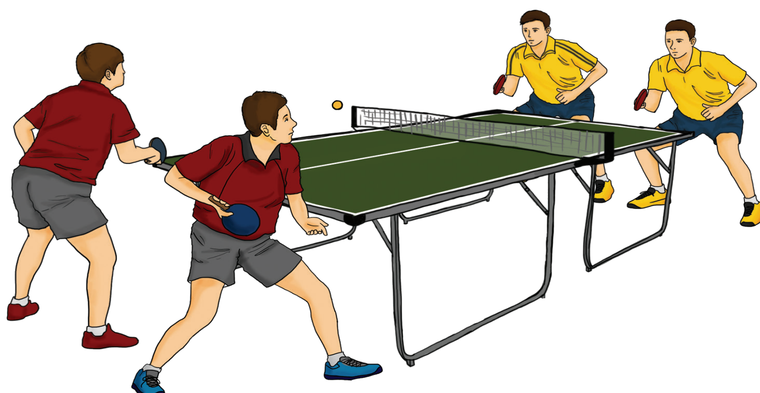


Gambar 2.11. Permainan tenis meja 2 lawan 1.

a. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola tenis meja dan bat
Tempat : Meja tenis meja dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk berkelompok secara berpasangan dengan menentukan 1 pasangan penyerang dan 1 pasangan sebagai bertahan.
2) Tugaskan siswa untuk yang menjadi pemain penyerang untuk merancang taktik dan strategi penyerangan.
3) Setelah rancangan pertahanan tersusun, tugaskan siswa untuk melakukan permainan tenis meja dengan aturan penyerang mendapatkan nilai jika dalam 5 pukulan, lawan tidak dapat mengembalikan bola atau bola kembali tetapi tidak ke daerah lawan.
4) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana rancangan penyerangan yang efektif agar dapat mematikan bola di daerah lawan? Bagaimana rancangan penyerangan melalui bola *forehand* dan *backhand*? Bagaimana rancangan penyerangan saling bergantian untuk *double*/berpasangan? Apakah dalam merancang penyerangan diperlukan kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin? dan pertanyaan lainnya.
5) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
6) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.
7) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
8) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.12.



Gambar 2.12. Permainan tenis meja 2 lawan 2

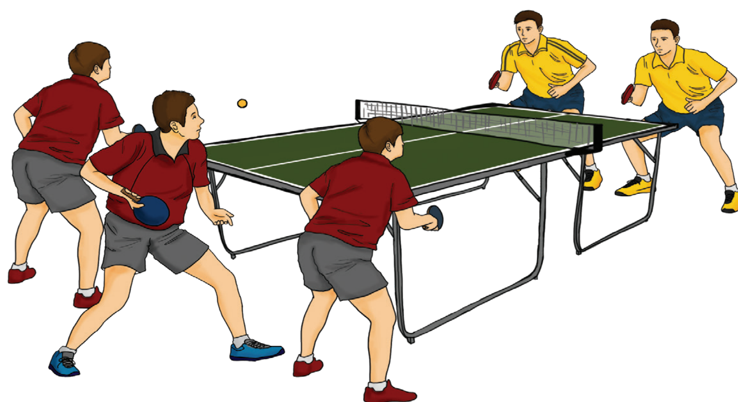
2. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Permainan Tenis meja

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola tenis meja dan bat
Tempat : Meja tenis meja dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk membuat kelompok 5 orang dengan ketentuan 2 orang sebagai pemain bertahan dan 3 orang sebagai penyerang.
2) Tugaskan siswa untuk bermain dengan aturan: penyerang mendapatkan nilai jika dalam 5 kali pukulan,lawan tidak dapat mengembalikan bola dan pemain Bertahan mendapatkan nilai jika pemain bertahan dapat menahan sampai 5 pukulan lawan atau lawan tidak dapat mengembalikan ke bola.
3) Tugaskan siswa yang menjadi penyerang berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan hanya berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri tanpa melakukan pukulan serangan.
4) Tentukan waktu bermain sesuai dengan jumlah siswa sehingga semua dapat melakukan.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara efektif menyerang? Manakah yang efektif untuk menyerang dengan forehand atau backhand dengan bola spin? Apakah dalam setiap penyerangan diperlukan konsentrasi, disiplin, dan kerja keras?, dan pertanyaan lainnya.
6) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.

7) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain, tugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.
8) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.12.



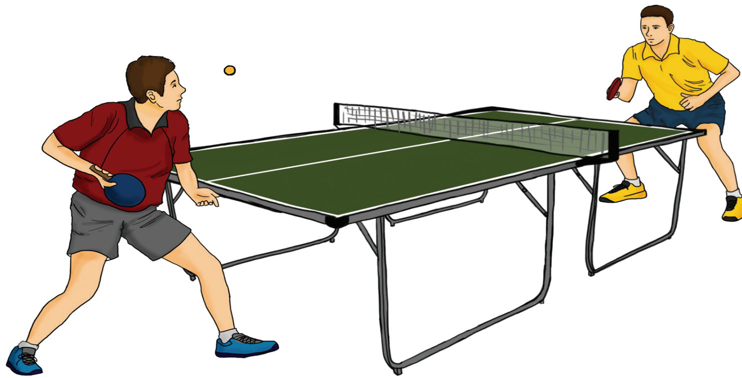
Gambar 2.12. Permainan tenis meja 3 lawan 2

b. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola tenis meja dan bat
Tempat : Meja tenis meja dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan siswa untuk berpasangan dengan menentukan 1 orang penyerang dan 1 orang sebagai bertahan.
2) Tugaskan siswa yang menjadi bertahan untuk merancang taktik dan strategi pertahanan.
3) Setelah rancangan penyerangan tersusun, tugaskan siswa untuk melakukan permainan tenis meja dengan aturan pemain bertahan mendapatkan nilai jika dapat menahan 5 kali pukulan serangan.
4) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana rancangan pertahanan yang efektif agar dapat mengembalika bola ke daerah lawan? Bagaimana rancangan pertahanandari bola spin *forehand* dan *backhand*? Bagaimana rancangan pertahanan secara individual? Apakah dalam merancang pertahanan diperlukan kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin? dan pertanyaan lainnya.
5) Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
6) Setelah siswa merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua siswa dapat melakukan.

7) Selama siswa melakukan permainan, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
8) Kegiatan seperti nampak pada gambar 2.14.



Gambar 2.14. Permainan tenis meja1 lawan 1

F. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi menganalisis, merancang, dan mengevaluasi permainan *softball*, bulu tangkis, dan tenis meja, para siswa diberikan tugas dan dilakukannya dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugaskan pada siswa untuk:

a. mengamati/menonton pertandingan permainan *softball*, bulu tangkis, dan tenis meja di Televisi, Internet, atau media lainnya;
b. memperhatikan pola-pola pertahanan dan penyerangan dalam pertandingan tersebut;
c. menuliskannya dalam buku pelajaran masing-masing;
d. mendiskusikannya dengan teman satu kelas; dan
e. mengumpulkan hasil diskusi kepada Guru.

Penilaian tugas/proyek yang dilaksanakan siswa dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut.

Aspek Penilaian	Kriteria dan skor penilaian			
	1	2	3	4
Persiapan	Jika memuat nama pertandingan	Jika memuat nama dan waktu pertandingan	Jika memuat nama, waktu, dan tim yang bertanding	Jika memuat nama, waktu, tim, dan tempat pelaksanaan pertandingan.

Pelaksanaan	Jika data yang diperoleh tidak lengkap	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik pertandingan saja	Jika data yang diperoleh terdiri atas strategi pertandingan saja.	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik dan strategi pertandingan secara lengkap
Pelaporan secara tertulis	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis tidak lengkap	Jika hasil ulasan hanya taktik pertandingan saja	Jika hasil ulasan hanya strategi pertandingan saja.	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis dengan lengkap.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan:
Nilai 1 : Jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 2 : Jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 3 : Jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 4 : Jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas.

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kemampuan taktis/penampilan bermainan siswa selama melakukan permainan softball, bulu tangkis, dan tenis meja. Evaluasi terhadap diri sendiri dan temannya dapat digunakan untuk penilaian keterampilan ini. Contoh rubrik penilaian keterampilan adalah sebagai berikut.

No	Nama Siswa	Keterampilan Menganalisis Taktik/ Strategi				Keterampilan Merancang Taktik/ Strategi				Keterampilan Mengevaluasi Diri Dan Teman				Jumlah Skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor :
4 = Apabila siswa dapat melakukan 3 kriteria secara lengkap dengan baik dan benar.
3 = Apabila siswa dapat melakukan 2 kriteria dengan baik dan benar.
2 = Apabila siswa hanya dapat melakukan 1 kriteria dengan baik dan benar.
1 = Apabila siswa tidak dapat melakukan/menunjukkan 3 kriteria seperti tersebut di atas.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pembelajaran permainan *softball*, bulu tangkis, dan tenis meja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta siswa menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut.

4=Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
3=Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
2=Ladang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
1=Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerja sama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst.																						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat
1.							
2.							
dst.							

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut.

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

G. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Pengetahuan	Taktik dan strategi penyerangan dalam permainan *softball*	Analisis taktik dan strategi penyerangan dalam permainan *softball*	2,67	Penugasan menganalisis pertandingan softball secara individu, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 3

PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI STRATEGI DAN TAKTIK PERLOMBAAN ATLETIK

Dalam bab ini membahas tentang merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar (atletik), guru dapat memilih jenis perlombaan atletik yang sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar (atletik) adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.3. Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan	3.3.5 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat yang sesuai peraturan. 3.3.6 Merancang simulasi perlombaan lari yang sesuai peraturan. 3.3.7. Merancang simulasi perlombaan lompat yang sesuai peraturan. 3.3.8. Merancang simulasi perlombaan lempar yang sesuai peraturan.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
4	4.3. Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	4.3.1. Melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat dengan peraturan. 4.3.2. Melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan lari dengan peraturan. 4.3.3. Melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan lompat dengan peraturan. 4.3.4. Melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan lempar dengan peraturan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

1. memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya,
2. menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran aktivitas atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar),
3. merancang simulasi perlombaan jalan cepat dengan peraturan sederhana,
4. merancang simulasi perlombaan lari dengan peraturan sederhana,
5. merancang simulasi perlombaan lompat dengan peraturan sederhana,
6. merancang simulasi perlombaan lempar dengan peraturan sederhana,
7. melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat dengan peraturan sederhana disertai nilai jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan toleransi,
8. melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan lari dengan peraturan sederhana disertai nilai jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan toleransi,
9. melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan lompat dengan peraturan sederhana disertai nilai jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan toleransi, dan
10. melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan lempar dengan peraturan sederhana disertai nilai jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan toleransi.

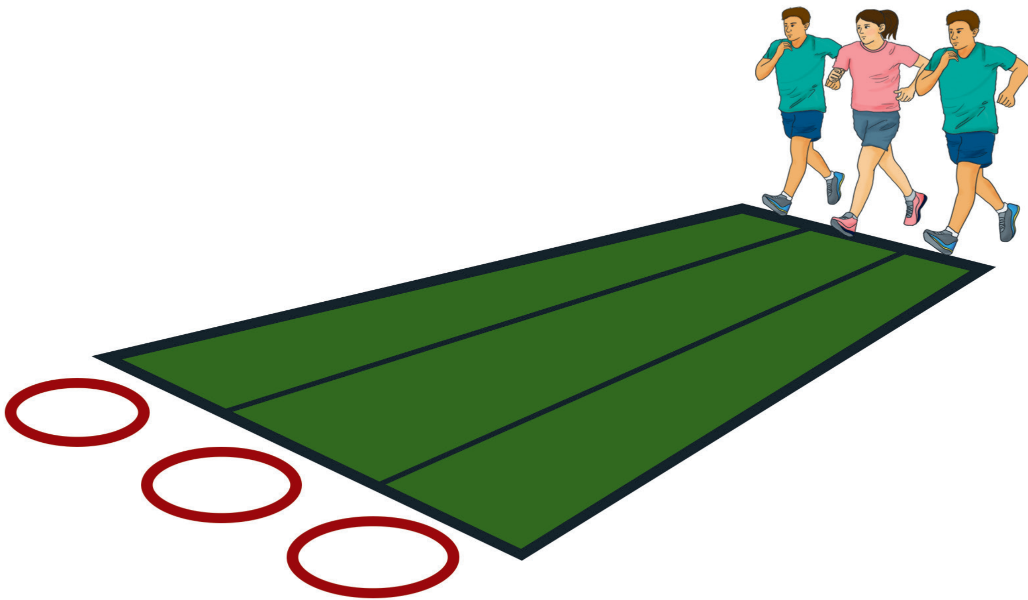
C. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Strategi dan Taktik Perlombaan Atletik

Pembelajaran menganalisis taktik dan strategi perlombaan atletik dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas belajar sebagai berikut.

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Peluit, bendera *start/finish*, dan simpai/*holahoop*
Tempat : Lintasan
Formasi : kelompok

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok masing-masing berjumlah 5 orang
b. Tugaskan siswa untuk membuat lintasan dengan ukuran 10 x 1 meter dengan satu simpai di *finish*.
c. Tugaskan siswa untuk berjalan mencapai garis *finish*, setelah itu badan masuk simpai, lalu diletakan kembali.
d. Siswa yang menjadi pejalan kedua dan seterusnya berjalan setelah simpai diletakan kembali.
e. Tugaskan siswa untuk melakukannya dengan perlombaan dan jarak tertentu atau tergantung dengan luas area lintasan. Kelompok yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.
f. Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana memulai startt yang efektif? Bagaimana langkah kedua kaki yang efektif ketika berjalan? bagaimana cara berjalan yang baik saat lintasan lurus dan tikungan? Apakah cara berjalan harus menyesuaikan jarak yang akan ditempuh? Bagaimanakah cara efektif agar ayunan lengan/tangan dapat mendukung kecepatan berjalan? Bagaimanakah cara melewati garis *finish* dengan efektif? Sikap apa yang perlu dikembangkan ketika melakukan perlombaan jalan cepat?
g. Tekankan siswa untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
h. Aktivitas seperti pada gambar 3.1.

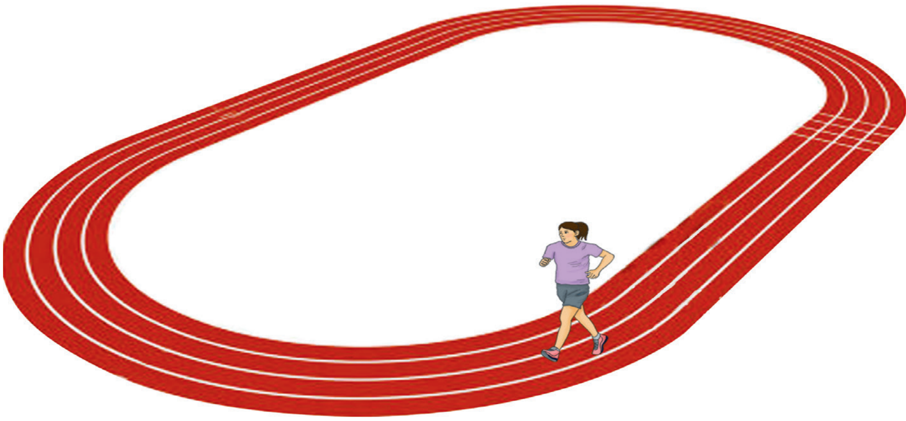


Gambar 3.1. Perlombaan berjalan masuk simpai secara berkelompok

2. Aktivitas Pembelajaran II.

Alat : Peluit, bendera kecil, dan *stopwatch*
Tempat : Lintasan jalan
Formasi : Individual

a. Siswa melakukan perlombaan secara individual.
b. Tugaskan setiap siswa untuk merancang taktik dan strategi jalan cepatnya sendiri agar dapat bersaing dalam perlombaan tersebut.
c. Setelah siswa merancang taktik dan strategi yang telah dibuatnya, lakukan perlombaan jalan cepat dengan mengikuti lintasan yang ditentukan sebanyak 10 putaran.
d. Tekankan bahwa pejalan cepat yang dapat menyelesaikan waktu tercepat adalah pemenangnya.
e. Tekankan pada siswa untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
f. Perhatikan gambar 3.2.



Gambar 3.2. Perlombaan Jalan Cepat

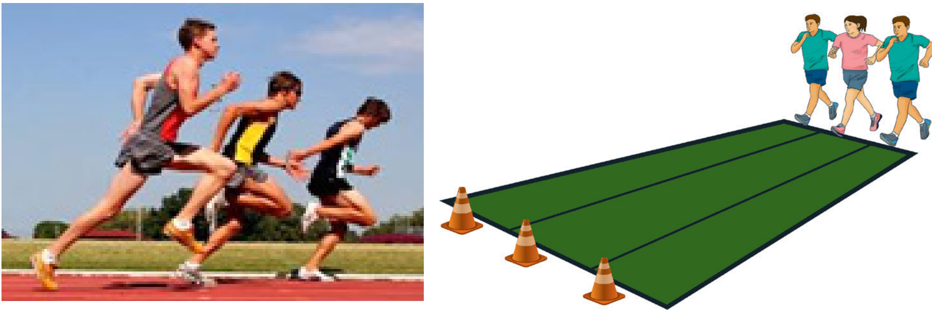
D. Aktivitas Pembelajaran Merancang Simulasi Perlombaan Lari Cepat

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Peluit, bendera *start/finish*, dan *cone*
Tempat : Lintasan
Formasi : kelompok

a. Tugaskan siswa untuk berkelompok masing-masing 4 orang
b. Tugaskan siswa untuk membuat lintasan dengan ukuran 30 x 1 meter dengan tanda garis *start* dan *finish*.
c. Tugaskan siswa untuk berlari mencapai garis *finish* dan *cone*, setelah melewati garis *finish*, lalu kembali ke garis *start*.
d. Siswa yang menjadi pelari kedua dan seterusnya dapat berlari setelah mendapat tepukan dari pelari sebelumnya.
e. Tentukan jarak/banyaknya berlari atau tergantung dengan luas area lintasan.
f. Tekankan pada siswa bahwa kelompok yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.
g. Pertanyakan kepada peserta didik: bagaimana cara *start* yang efektif agar memenangi lomba lari? Apakah koordinasi langkah kaki/tungkai dan lengan/tangan diperlukan saat berlari? Bagaimana cara efektif untuk melewati garis *finish* dan memutar kembali ke garis *start*? Sikap apakah yang perlu dikembangkan ketika mengikuti lomba lari?
h. Tekankan siswa untk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.

i. Perhatikan gambar 3.3.



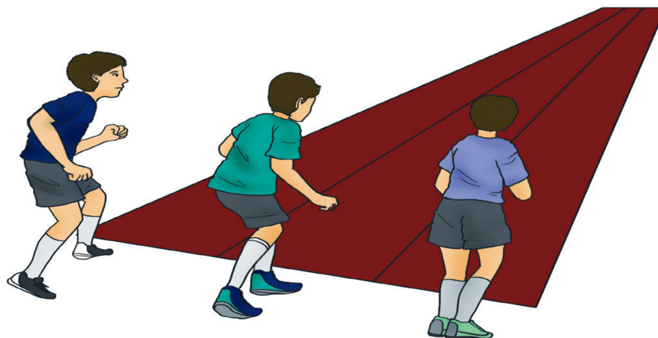
Gambar 3.3. Perlombaan lari cepat secara estafet

2. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Peluit, bendera kecil, dan *stopwatch*
Tempat : Lintasan lari cepat
Formasi : Individual

1) Siswa melakukan perlombaan secara individual.

a. Tugaskan siswa untuk merancang taktik dan strategi lari cepatnya agar dapat bersaing dalam perlombaan tersebut.
b. Setelah siswa merancang taktik dan strategi, lakukan perlombaan lari cepat dengan mengikuti lintasan yang ditentukan.
c. Tekankan bahwa siswa yang dapat menyelesaikan waktu tercepat adalah pemenangnya.
d. Tekankan siswa untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
e. Perhatikan gambar 3.4.



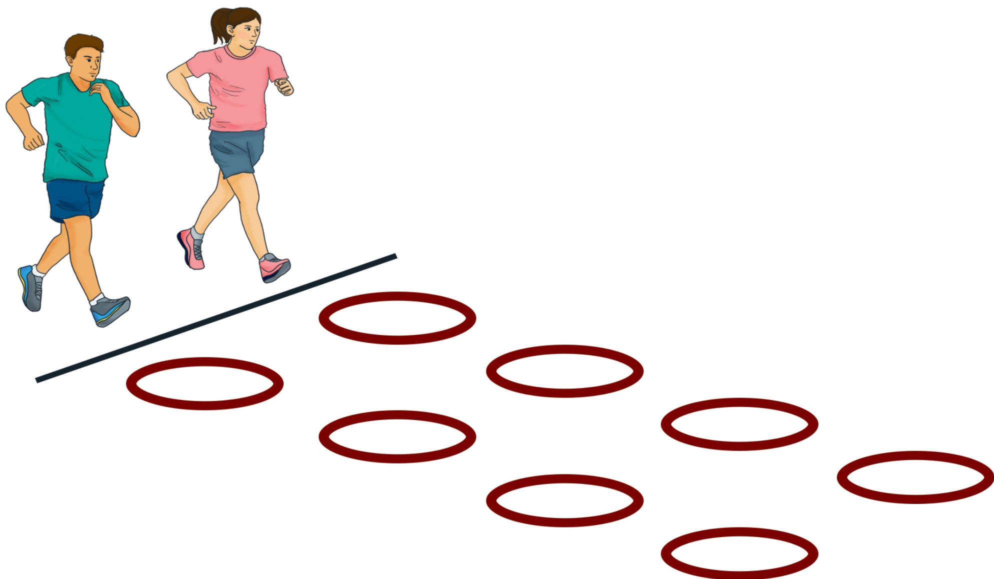
Gambar 3.4. Perlombaan lari cepat

E. Aktivitas Pembelajaran Merancang Simulasi Perlombaan Lompat

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Peluit dan simpai
Tempat : Lapangan
Formasi : kelompok

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok masing-masing 4 orang.
b. Tugaskan siswa untuk membuat lintasan dengan 4 simpai/lingkaran.
c. Tugaskan siswa untuk melompat masuk ke dalam simpai ke-1 sampai simpai ke-4.
d. Siswa sebagai pelompat kedua dan seterusnya melompat setelah pelompat pertama selesai.
e. Tentukan banyaknya simpai atau tergantung dengan luas area.
f. Tekankan bahwa kelompok yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.
g. Tekankan siswa untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
h. Perhatikan gambar 3.5.

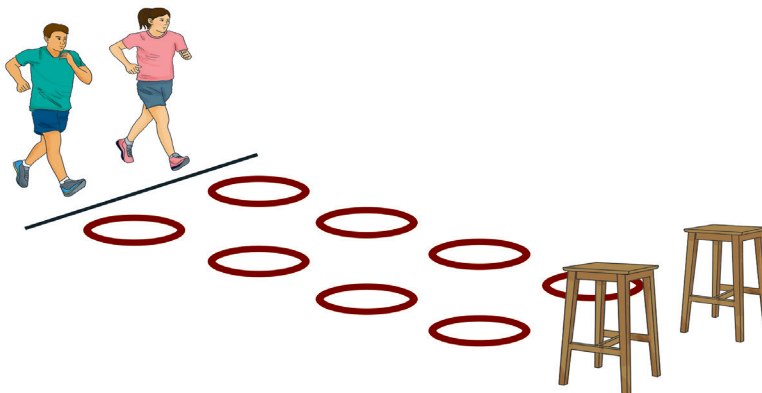


Gambar 3.5. Perlombaan lompat simpai

2. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Peluit, simpai dan peti/kardus
Tempat : Lapangan
Formasi : kelompok

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok masing-masing 4 orang
b. Tugaskan siswa untuk membuat litasan dengan 4 simpai/lingkaran.
c. Tugaskan siswa untuk melompat masuk ke dalam simpai ke-1 sampai simpai ke-4 lalu melewati peti.
d. Siswa sebagai pelompat kedua dan seterusnya melompat setelah pelompat pertama selesai.
e. Tentukan luas area dan banyak simpai dalam perlombaan.
f. Tekankan bahwa kelompok siswa yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.
g. Tekankan siswa untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
h. Perhatikan gambar 3.6.



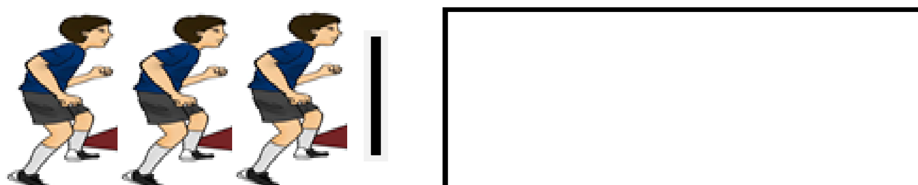
Gambar 3.6. Perlombaan lompat simpai dan bangku

3. Aktivitas Pembelajaran III

Alat : Peluit, meteran, dan bendera kecil
Tempat : Lintasan dan bak lompat/pasir
Formasi : Individual

i. Siswa melakukan perlombaan lompat secara individual.
j. Tugaskan siswa untuk merancang taktik dan strategi yang dapat dilakukan agar mendapat lompatan yang paling baik.
k. Setelah siswa merancang taktik dan strategi lompat, maka perlombaan dilakukan dengan memberikan kesempatan siswa melakukan lompatan sebanyak 2 kali.

l. Siswa yang melakukan lompatan terjauh dinyatakan sebagai pemenangnya.
m. Tekankan siswa untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
n. Perhatikan gambar 3.7.



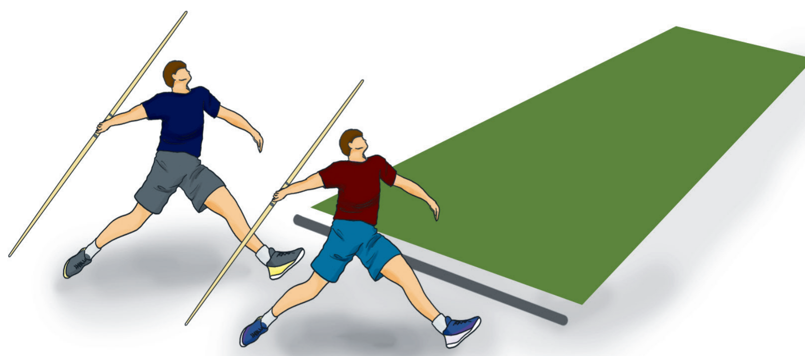
Gambar 3.7. Perlombaan lompat jauh

F. Aktivitas Pembelajaran Merancang Simulasi Perlombaan Lempar

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Peluit dan lembing
Tempat : Lapangan
Formasi : Individu

a. Tugaskan siswa untuk memegang lembing masing- masing
b. Berikan siswa kesempatan melempar lembing sebanyak 4 kali.
c. Tentukan perlombaan sesuai jenis kelamin dan banyak lembing.
d. Tekankan bahwa lemparan yang terjauh dalam 4x kesempatan dinyatakan pemenang.
e. Tekankan siswa untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
f. Perhatikan gambar 3.8.

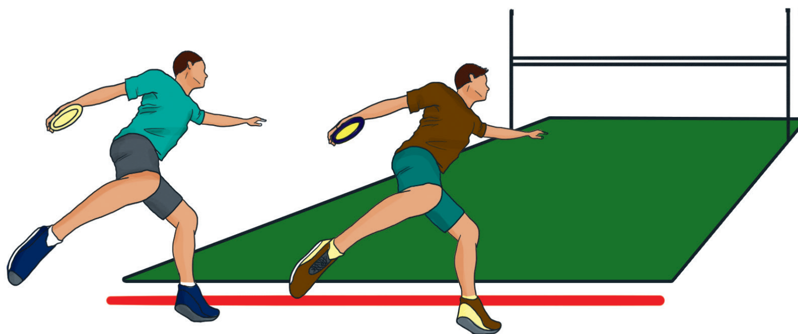


Gambar 3.8. Perlombaan lempar lembing

2. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Peluit dan cakram
Tempat : Lapangan
Formasi : kelompok

a. Tugaskan siswa untuk memegang cakram masing- masing
b. Berikan kesempatan siswa untuk melempar cakram sebanyak 4 kali.
c. Tentukan perlombaan sesuai dengan jenis kelamin dan banyak cakram.
d. Tentukan tinggi tali sesuai dengan kebutuhan.
e. Tekankan bahwa lemparan yang terjauh dan melewati tali/net dalam 4x kesempatan dinyatakan pemenang.
f. Tekankan siswa untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
g. Perhatikan gambar 3.9.



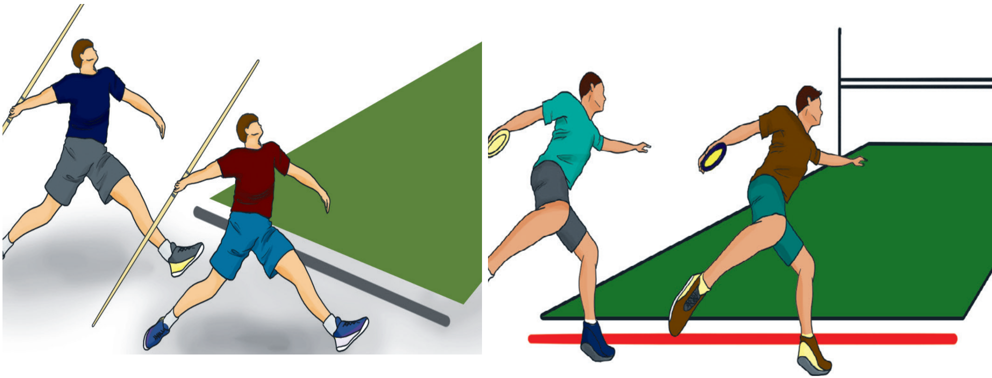
Gambar 3.9. Perlombaan lempar cakram

3. Aktivitas Pembelajaran III

Alat : Peluit, meteran, dan bendera kecil
Tempat : Lintasan
Formasi : Individual

a. Tugaskan siswa untuk memegang cakram/lembing masing- masing
b. Tugaskan siswa untuk merancang taktik dan strategi lemparan agar diperoleh jarak yang terbaik.
c. Setelah siswa merancang taktik dan strateginya, siswa melakukan perlombaan melempar cakram/lembing dengan memberikan kesempatan siswa sebanyak masing-masing 2 kali atau sesuaikan dengan keadaan alat dan lapangan yang ada di sekolah.
d.

e. Tekankan siswa bahwa lemparan yang terjauh dalam 2 kali kesempatan menjadi lemparan terbaik.
f. Siswa yang melakukan lemparan terjauh dinyatakan pemenang.
g. Tekankan siswa untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
h. Perhatikan gambar 3.10.



Gambar 3.10. Perlombaan lempar lembing dan cakram

G. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi menganalisis, merancang, dan mengevaluasi perlombaan atletik, para siswa diberikan tugas dan dilakukannya dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugaskan pada siswa untuk melakukan kegiatan berikut.

a. Mengamati/menonton perlombaan atletik di televisi, internet, atau media lainnya;
b. Memperhatikan taktik dan strategi yang muncul saat para peserta perlombaan bertanding;
c. Menuliskannya dalam buku pelajaran masing-masing;
d. Mendiskusikannya dengan teman satu kelas;
e. Mengumpulkan hasil diskusi kepada guru; dan
f. Penilaian tugas/projek yang dilaksanakan siswa dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut:

Aspek penilaian	Kriteria dan skor penilaian			
	1	**2**	**3**	**4**
Persiapan	Jika memuat nama pertandingan	Jika memuat nama dan waktu pertandingan	Jika memuat nama, waktu, dan tim yang bertanding	Jika memuat nama, waktu, tim, dan tempat pelaksanaan pertandingan.
Pelaksanaan	Jika data yang diperoleh tidak lengkap	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik pertandingan saja	Jika data yang diperoleh terdiri atas strategi pertandingan saja.	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik dan strategi pertandingan secara lengkap
Pelaporan secara tertulis	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis tidak lengkap	Jika hasil ulasan hanya taktik pertandingan saja	Jika hasil ulasan hanya strategi pertandingan saja.	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis dengan lengkap.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan:
Nilai 1 : Jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 2 : Jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 3 : Jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 4 : Jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas.

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kemampuan menganalisis, merancang, dan mengevaluasi siswa selama melakukan perlombaan atletik. Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan adalah sebagai berikut.

No	Nama Siswa	Keterampilan Menganalisis Perlombaan Atletik				Keterampilan Merancang Perlombaan Atletik				Keterampilan Mengevaluasi Perlombaan Atletik				Jumlah Skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor :

4= Apabila siswa dapat melakukan 3 kriteria secara lengkap dengan baik dan benar.

3= Apabila siswa dapat melakukan 2 kriteria gerakan dengan baik dan benar.

2= Apabila siswa hanya dapat melakukan 1 kriteria gerakan dengan baik dan benar.

1= Apabila siswa tidak dapat melakukan/menunjukkan 3 kriteria seperti tersebut di atas

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pembelajaran menganalisis, merancang, dan mengevaluasi perlombaan atletik. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta siswa menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut.

4 = Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerja sama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut.

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-

2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

H. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Aktivitas Atletik	Lompat jauh	Keterampilan menumpu dalam lompat jauh	2,67	Penugasan latihan menumpu di luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 4

PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI STRATEGI DAN TAKTIK BELA DIRI PENCAK SILAT

Bab ini membahas tentang merancang pola penyerangan dan pertahanan bela diri pencak silat. Guru dapat menyesuaikan aktivitas bela diri dengan kondisi sekolah, karakteristik siswa, dan lingkungan sekitar sekolah.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran merancang pola penyerangan dan pertahanan bela diri pencak silat adalah sebagai berikut.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga bela diri yang disusun sesuai peraturan permainan**.	3.4.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam bela diri pencak silat sesuai peraturan.
4	4.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga bela diri yang disusun sesuai peraturan permainan**.	4.4.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan sesuai peraturan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

1. memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama beraktivitas bela diri pencak silat;
3. merancang pola menyerang dan bertahan dalam bela diri pencak silat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin serta menerima kekalahan dan kemenangan; dan
4. melakukan pola menyerang dan bertahan dalam bela diri pencak silat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin serta menerima kekalahan dan kemenangan.

C. Aktivitas Pembelajaran Merancang Pola Penyerangan dalam Bela Diri Pencak Silat

Pembelajaran aktivitas bela diri pencak silat dapat dilakukan dengan aktivitas berpasangan atau pertarungan bayangan. Berikut contoh aktivitas belajar bela diri pencak silat secara berpasangan/pertarungan bayangan.

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Pelindung tubuh dan kepala
Tempat : Aula/*hall* dengan lantai yang empuk
Formasi : Berhadapan/berpasangan

1) Tugaskan siswa untuk berpasangan dan ditentukan 1 orang sebagai penyerang dan 1 orang sebagai bertahan.
2) Tugaskan siswa untuk membuat lapangan dengan ukuran 3 x 3 meter dengan matras/lantai empuk.
3) Tugaskan siswa yang menjadi penyerang berusaha mencari nilai sebanyak mungkin, sedangkan yang bertahan menghalangi penyerang mendapatkan nilai dengan bertahan.
4) Siswa yang menjadi penyerang dan bertahan tidak boleh keluar dari lapangan permainan
5) Tentukan waktu atau tergantung dengan banyaknya lapangan.
6) Tugaskan siswa untuk melakukan pergantian peran penyerang dan bertahan agar memberikan kesempatan pada semuanya.

7) Tegaskan siswa untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
8) Perhatikan gambar 4.1.



Gambar 4.1. Padanan 1 lawan 1

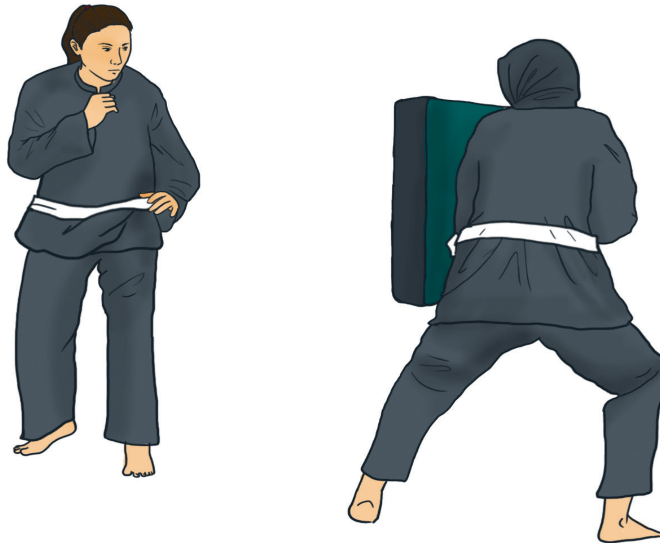
Variasi: Setelah siswa teramati mengalami kemajuan dalam melakukan penyerangan dan pertahanan, tugaskan mereka untuk mengunakan berbagai variasi serangan dan pertahanan.Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh Guru.

b. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Pelindung tubuh, kepala dan *box*
Tempat : Aula/*hall* dengan lantai yang empuk
Formasi : Berhadapan/berpasangan

1) Tugaskan siswa untuk berpasangan dan tentukan 1 orang yang bertahan dan 1 orang yang menyerang dengan *box*.
2) Tugaskan siswa yang menjadi penyerang untuk melakukan serangan keyang bertahan dengan menggunakan *box*.
3) Tugaskan siswa yang bertahan untukberupaya mendapatkan nilai dan bertahan.
4) Tugaskan siswa untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.

5) Tentukan aktivitas tersebut sesuai dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya *box* tersedia.
6) Tugaskan siswa untuk melakukan pergantian peran penyerang dan bertahan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Perhatikan gambar 4.2.



Gambar 4.2. Padanan 1 lawan box

Tugaskan siswa untuk memperhatikan pemain yang dapat memenangkan merupakan pemain yang merancang strategi dan taktik penyerangan yang baik. Semakin banyak suatu pemain mendapatkan nilai dalam serangan semakin baik taktik penyerangan pemain tersebut

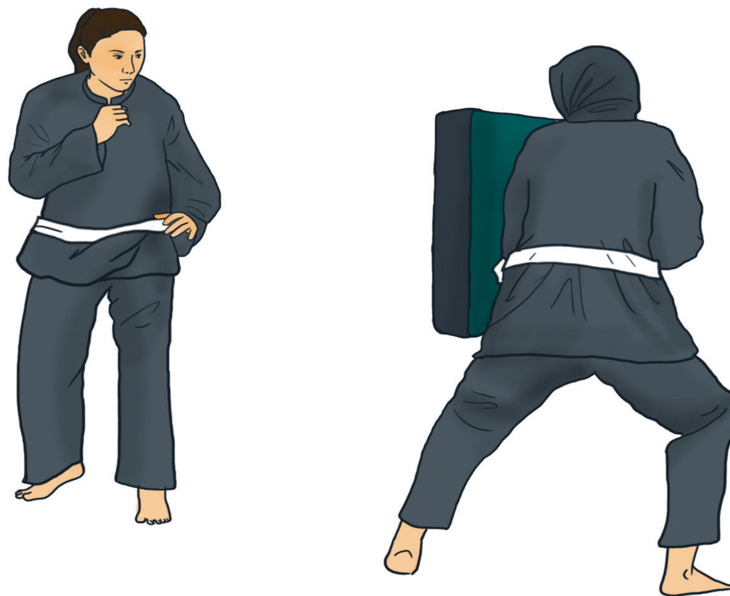
D. Aktivitas Pembelajaran Merancang Pola Pertahanan Bela Diri Pencak Silat

a. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Pelindung tubuh, kepala dan *box*
Tempat : Aula/*hall* dengan lantai yang empuk
Formasi : Berhadapan/berpasangan

1) Tugaskan siswa untuk berpasangan dengan 1 orang sebagai penyerang dan 1 orang sebaga pemegang *box*
2) Tugaskan siswa untuk berdikusi, penyerang bertugas membuat rancangan taktik dan strategi penyerangan yang meliputi teknik tangan, siku, tendangan, sapuan dan guntingan untuk menciptakan nilai.

3) Tugaskan siswa untuk melakukan aktivitas tersebut dengan penuh kesungguhan dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, menerima kekalahan dan kemenangan.
4) Tugaskan siswa untuk melakukan pergantian peran penyerang dan pemegang boksuntuk memberikan kesempatan pada semuanya.
5) Tentukan batasan waktu aktivitas tersebut.
6) Siswa yang menjadi penyerang diharapkan mendapatkan banyak nilai.
7) Perhatikan gambar 4.3



Gambar 4.3.Padanan 1 lawan box

a. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Pelindung tubuh dan kepala
Tempat : Aula/*hall* dengan lantai yang empuk
Formasi : berhadapan/berpasangan

1) Tugaskan siswa untuk berpasangan dan tentukan 1 orang sebagai penyerang dan 1 orang sebagai bertahan.
2) Tugaskan siswa untuk berdikusi dan yang bertahan membuat rancangan taktik dan strategi bertahan yang meliputi elakan dan tangkisan.
3) Tugaskan siswa yang bertahan untuk berusaha melakukan pertahanan pertahanan aktif dan pasif.

4) Tekankan siswa yang menjadi penyerang dan bertahan tidak boleh keluar dari lapangan permainan
5) Tentukan aktivitas tersebut tersebut sesuai dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya lapangan.
6) Tugaskan siswa untuk melakukan pergantian peran penyerang dan bertahan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Tekankan siswa untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
8) Perhatikan gambar 4.4.



Gambar 4.4. Padanan 1 lawan 1

Tugaskan siswa untuk memperhatikan pemain yang dapat menggagalkan nilai merupakan pemain yang merancang strategi dan taktik bertahan yang baik. Semakin banyak suatu pemain menggagalkan nilai dalam serangan semakin baik taktik bertahan pemain tersebut.

E. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Agar para siswa memahami dan mengerti tentang taktik dan strategi dalam simulasi pertandingan pencak silat. Tugaskan siswa untuk melakukan kegiatan di bawah ini di rumah.

a. Mengamati/menonton sebuah pertandingan pencak silat.
b. Memperhatikan setiap taktik dan strategi yang muncul, baik pertahanan maupun penyerangan
c. Menuliskannya hasil pengamatannya dalam buku pelajaran.
d. Mendiiskusikan hasil pengamatan dengan temannya di kelas
e. Mengumpulkan hasil diskusi kepada Guru.
f. Penilaian tugas/proyek yang dilaksanakan siswa tersebut dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut.

Aspek penilaian	Kriteria dan skor penilaian			
	1	2	3	4
Persiapan	Jika memuat nama pertandingan	Jika memuat nama dan waktu pertandingan	Jika memuat nama, waktu, dan tim yang bertanding	Jika memuat nama, waktu, tim, dan tempat pelaksanaan pertandingan.
Pelaksanaan	Jika data yang diperoleh tidak lengkap	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik pertandingan saja	Jika data yang diperoleh terdiri atas strategi pertandingan saja.	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik dan strategi pertandingan secara lengkap
Pelaporan secara tertulis	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis tidak lengkap	Jika hasil ulasan hanya taktik pertandingan saja	Jika hasil ulasan hanya strategi pertandingan saja.	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis dengan lengkap.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan:
Nilai 1 : Jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 2 : Jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 3 : Jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 4 : Jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas.

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kemampuan menganalisis, merancang, dan mengevaluasi siswa selama melakukan perlombaan atletik. Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan adalah sebagai berikut.

Contoh Rubrik Penilaian Keterampilan

No	Nama Siswa	Keterampilan Menganalisis Taktik/ Strategi Pencak silat				Keterampilan Merancang Taktik/ Strategi Pencak silat				Keterampilan Mengevaluasi Diri Dan Teman				Jumlah Skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor :
4 = Apabila siswa dapat melakukan 3 kriteria secara lengkap dengan baik dan benar.
3 = Apabila siswa dapat melakukan 2 kriteria dengan baik dan benar.
2 = Apabila siswa hanya dapat melakukan 1 kriteria gerakan dengan baik dan benar.
1 = Apabila siswa tidak dapat melakukan/menunjukkan 3 kriteria seperti tersebut di atas.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat siswa pembelajaran menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi bela diri pencak silat. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportifitas, disiplin, toleransi, dan tanggung jawab. Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap

peserta siswa menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut:

4=Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
3=Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
2=Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
1=Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerja sama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut.

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	**Predikat**	**Skor Rerata**	**Huruf**	**Capaian Optimum**	**Huruf**
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

F. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Keterampilan	Taktik dan strategi bela diri pencak silat	Melakukan taktik penyerangan dalam bela diri pencak silat	2,67	Penugasan Penugasan mengamati dan menganalisis pertandingan pencak silat di luar jam pelajaran / di rumah secara individu, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 5

PEMBELAJARAN MENGANALISIS KONSEP PENYUSUNAN PROGRAM PENINGKATAN DAN MENGEVALUASI DERAJAT KEBUGARAN JASMANI

Bab ini membahas tentang merancnag program peningkatan derajat kebugaran jasmani, guru dapat memilih berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan dan keterampilan sesuai dengan kondisi sekolah dan karakateristik siswa.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.	3.5.1 Merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan Jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh) secara individu. 3.5.2 Merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak) secara individu.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
4	4.5 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	4.5.1 Melakukan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan Jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh) secara individu. 4.5.2 Melakukan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak) secara individu.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

1. memiliki kesadaran tentang arti penting kebugaran dan kesehatan tubuh sebagai penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani;
3. menyusun program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan Jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh) secara individu, sistematis, dan terukur;
4. menyusun program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak) secara individu, sistematis, dan terukur;
5. melakukan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan Jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh) secara individu, sistematis, dan terukur disertai nilai jujur, disiplin, dan tanggung jawab; dan
6. melakukan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak) secara individu, sistematis, dan terukur disertai nilai jujur, disiplin, dan tanggung jawab.

C. Aktivitas Pembelajaran Merancang Program Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan

1. Aktivitas Pembelajaran Merancang Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung-Paru-Peredaran Darah

Alat : Peluit/*stopwatch*/kapur/alas busa
Tempat : Lapangan terbuka
Formasi : Kelompok

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Tugaskan siswa untuk membuat program latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru-peredaran darah dengan menggunakan aktivitas lari lintas alam/lari interval *training*/ lari jarak sedang-jauh atau aktivitas lainnya yang disukai.
c. Pertanyakan kepada peserta didik: Apakah bentuk latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru-peredaran darah? Bagaimana untuk meningkatakan daya tahan jantung-paru-peredaran darah? Bentuk-bentuk latihan seperti apa yang dapat meningkatkan daya tahan jantung–paru–peredaran darah?, dan pertanyaan lain yang dapat dielaborasi.
d. Tugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan selama melakukan latihan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompoknya.
e. Tekankan siswa untuk melakukan latihan tersebut disertai dengan menerapkan nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.
f. Tugaskan siswa untuk mempresentasikan program latihan dan hasil latihan kelompoknya.
g. Perhatikan gambar-gambar di bawah ini.



Gambar 5.1. Lari merupakan salah satu latihan daya tahan jantung-paru-peredaran darah

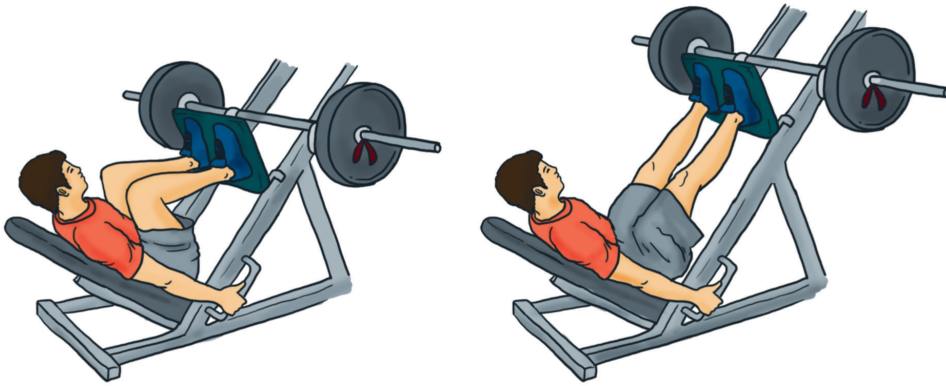


Gambar 5.2. Lari lintas alam sebagai salah satu latihan daya tahan jantung-paru-peredaran darah

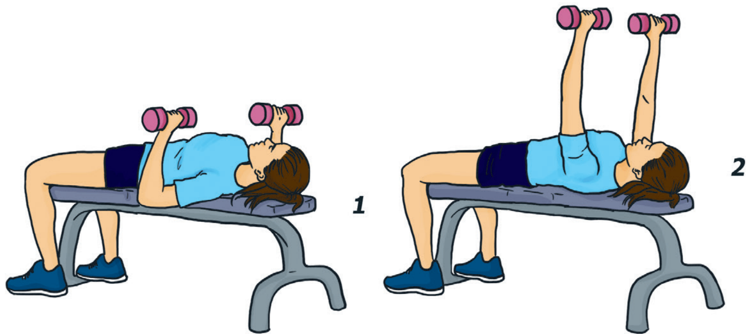
2. Aktivitas Pembelajaran Merancang Program Latihan Peningkatan Kekuatan Otot

Alat : Barbel
Tempat : Lapangan/aula/*hall*
Formasi : Berkelompok

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Tugaskan siswa untuk membuat program latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan otot dengan menggunakan aktivitas latihan beban seperti *leg press*, *chest press*, dan *pull over*, atau aktivitas latihan beban lainnya yang disukai.
c. Pertanyakan kepada peserta didik: Apakah bentuk latihan beban yang lebih efektif untuk meningkatkan otot? Bagaimanacara untuk meningkatkan kekuatan otot yang lebih mengena pada seluruh tubuh? Bentuk-bentuk latihan beban apa saja yang dapat meningkatkan kekuatan otot tertentu?, dan pertanyaan lain yang dapat dielaborasi.
d. Tugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut selama melakukan latihan kekuatan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompoknya.
e. Tugaskan siswa untuk melakukan latihan kekuatan tersebut disertai dengan menerapkan nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran
f. Tugaskan siswa untuk mempresentasikan program latihan dan hasil latihan kelompoknya.



Gambar 5.3. Latihan leg press



Gambar 5.4. Latihan chest press

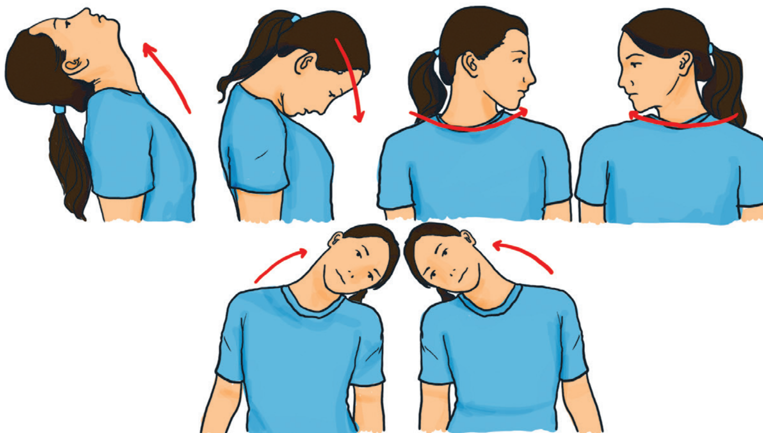


Gambar 5.5. Latihan pull over

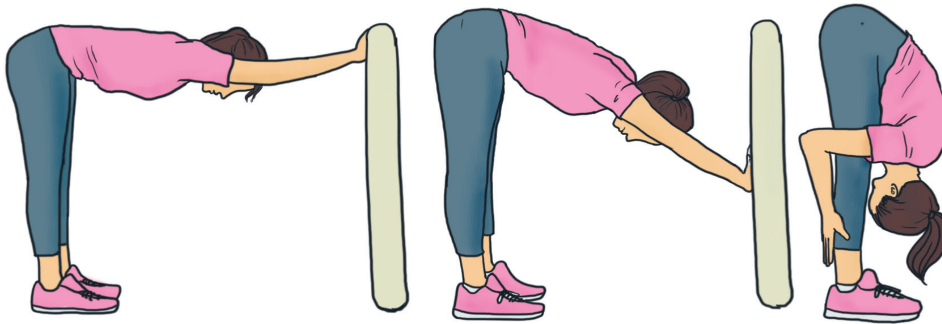
3. Aktivitas Pembelajaran Merancang Program Latihan Peningkatan Kelenturan

Alat : Peluit
Tempat : Lapangan/aula/*hall*
Formasi : Berkelompok

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Tugaskan siswa untuk membuat program latihan kelenturan dengan menggunakan aktivitas latihan secara dinamis/statis, seperti mencium lutut, melenturkan otot leher, atau aktivitas latihan kelenturan lainnya yang disukai dan dibutuhkannya.
c. Pertanyakan kepada peserta didik: Apakah bentuk latihan kelenturan yang efektif, dinamis atau statis? Bagaimana porsi/dosis latihan yang cocok dengan kondisi tubuhmu? Buatlah bentuk-bentuk latihan kelenturan dan sebutkan manfaatnya bagi otot?, dan pertanyaan lain yang dapat dielaborasi.
d. Tugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut selama melakukan latihan kelenturan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompoknya.
e. Tekankan siswa untuk melakukan latihan kelenturan tersebut disertai dengan menerapkan nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.
f. Tugaskan siswa untuk mempresentasikan program dan hasil latihan kelompoknya.



Gambar 5.6.Contoh latihan kelenturan otot leher



Gambar 5.7. Contoh latihan kelenturan otot pinggang, punggung dan lutut

4. Aktivitas Pembelajaran Merancang Program Latihan Peningkatan Komposisi Tubuh

Alat : *Ballpoint* dan kertas
Tempat : Ruangan
Formasi : Kelompok

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Tugaskan siswa untuk membuat program latihan dan pola makan yang sesuai untuk menyeimbangkan komposisi tubuhnya.
c. Pertanyakanlah kepada peserta didik: Apakah bentuk latihan yang efektif untuk menurunkan/meningkatkan berat badan? Apakah bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan tinggi badan? Bagaimana porsi/dosis latihan yang cocok dengan kondisi tubuhmu? Bagai manakah pola makan seimbang agar dapat menyeimbangkan komposisi tubuhmu (berat dan tinggi badan)?, dan pertanyaan lain yang dapat dielaborasi.
d. Tugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut selama melakukan penyusunan beberapa latihan dan menyusun menu makanan yang sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompoknya.
e. Tekankan siswa untuk melakukan latihan dan memakan makanan yang sudah disusun menunya di rumah disertai dengan disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.
f. Tugaskan siswa untuk mempresentasikan hasil pelaksanaan program kelompoknya.

D. Aktivitas Pembelajaran Merancang Program Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan

1. Aktivitas Pembelajaran Merancang Program Latihan Peningkatan Kecepatan

Alat : Peluit/*stopwatch*/kapur/alas busa
Tempat : Lapangan
Formasi : Berkelompok

a. Buatlah kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Buatlah program latihan kecepatan dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip dan benttuk latihan kecepatan yang kalian suka dan butuhkan.
c. Diskusikanlah beberapa pertanyaan berikut ini: Bentuk latihan kecepatan apa yang efektif? Bagaimana porsi/dosis latihan kecepatan yang cocok dengan kondisi tubuhmu?, Buatlah bentuk-bentuk latihan kecepatan yang bervariasi?, dan pertanyaan lain yang dikemukakan gurumu.
d. Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil kalian melakukan latihan kecepatan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompokmu.
e. Lakukanlah latihan kecepatan dengan menerapkan nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.
f. Presentasikanlah program latihan dan hasil latihan kelompokmu di depan kelas.

2. Aktivitas Pembelajaran Merancang Program Latihan Peningkatan Kelincahan

Alat : Peluit/*stopwatch*
Tempat : Lapangan
Formasi : Berkelompok

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Tugaskan siswa untuk membuat program latihan kelincahan dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan kelincahan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya atau aktivitas latihan kelincahan lain yang disukai dan dibutuhkan.

c. Pertanyakan kepada siswa: Bentuk latihan kelincahan apa yang paling efektif?, Bagaimana progam latihan kecepatan yang seduai dengan kondisi tubuhmu?, Buatlah bentuk-bentuk latihan kelincahan ?, dan pertanyaan lain yang dapat dielaborasi.
d. Tugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil mereka melakukan latihan kelincahan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompoknya.
e. Tekankan siswa untuk melakukan latihan kelincahan dengan menerapkan nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.
f. Tugaskan siswa untuk mempresentasikan program dan hasil latihan kelincahan kelompoknya di depan kelas.

3. Aktivitas Pembelajaran Merancang Program Latihan Peningkatan Daya Ledak

Alat : Peluit/stopwatch
Tempat : Lapangan
Formasi : Berkelompok

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Tugaskan siswa untuk membuat program latihan peningkatan daya ledak dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan daya ledak (*power*) atau aktivitas latihan lain yang disukai dan dibutuhkan.
c. Pertanyakan kepada siswa: Bentuk latihan daya ledak apa yang paling efektif?, Bagaimana menggabungkan latihan kekuatan otot dan kecepatan agar terjadi peningkatan daya ledak?, Buatlah bentuk-bentuk latihan beban untuk meningkatkan daya ledak?, dan pertanyaan lain yang dapat dielaborasi.
d. Tugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil mereka melakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompoknya.
e. Tugaskan siswa untuk melakukan latihan daya ledak dengan menerapkan nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.
f. Tugaskan siswa untuk mempresentasikan program dan hasil latihan daya ledak kelompoknya di depan kelas.

E. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi analisis konsep penyusunan program dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani, para siswa diarahkan untuk mengerjakan tugas belajar mandiri dengan penuh rasa tanggung jawab sebagai berikut.

a. Tugaskan siswa untuk menyusun sebuah program latihan diri sendiri untuk meningkatkan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan.
b. Tugaskan siswa unruk melakukan program latihan yang telah dibuat secara teratur dengan disertai disiplin dan tanggung jawab serta nilai kejujuran.
c. Setelah siswa melakukan program latihan tersebut selama kurang lebih 2 bulan, tugaskan mereka untuk melakukan evaluasi terhadap komponen-komponen kebugaran jasmani yang telah dilatih dengan menggunakan alat evaluasi yang ada dalam buku siswa.
d. Tugaskan siswa untuk menganalisis hasil evaluasi kebugaran jasmaninya sendiri dan mendiskusikannya dengan teman di kelas
e. Tugaskan siswa untuk mengumpulkan program dan hasil latihannya.
f. Siswa dapat melakukan kegiatan tersebut dengan berkelompok ataupun secara individual.

Penilaian tugas/proyek yang dilaksanakan siswa dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut.

Aspek penilaian	Kriteria dan skor penilaian			
	1	2	3	4
Persiapan	Jika program memuat tujuan	Jika program memuat tujuan dan identitas	Jika program memuat tujuan, identitas, dan deskripsi kegiatan	Jika program memuat tujuan, identitas, deskripsi kegiatan, dan prinsip latihan.
Pelaksanaan	Jika program tidak memiliki prinsip latihan yg jelas dan hanya satu komponen kebugaran	Jika program dilaksanakan dengan prinsip latihan dan satu atau dua komponen kebugaran.	Jika program dilaksanakan dengan prinsip latihan dan sebagian komponen kebugaran.	Jika program dilaksanakan dengan prinsip latihan dan meliputi seluruh komponen kebugaran.
Pelaporan secara tertulis	Jika program dan hasil tes kebugaran jasmani tertulis hanya satu komponen saja	Jika program dan hasil tes kebugaran jasmani tertulis satu/dua komponen saja	Jika program dan hasil tes kebugaran jasmani tertulis sebagian sebagian komponen.	Jika program dan hasil tes kebugaran jasmani tertulis dengan lengkap

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan:
Nilai 1 : Jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 2 : Jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 3 : Jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 4 : Jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas.

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kemampuan menganalisis, merancang, dan mengevaluasi siswa selama melakukan perlombaan atletik. Berikut contoh Rubrik penilaian keterampilan adalah sebagai berikut.

Contoh Rubrik Penilaian Keterampilan

No	Nama Siswa	Kesesuaian Program Dan Keadaan Diri				Keteraturan Dan Sistematika Program				Mengukur Dan Mengolah Hasil Evaluasi				Jumlah Skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor :

4 = Apabila siswa dapat melakukan 3 kriteria secara lengkap dengan baik dan benar.

3 = Apabila siswa dapat melakukan 2 kriteria gerakan dengan baik dan benar.

2 = Apabila siswa hanya dapat melakukan 1 kriteria gerakan dengan baik dan benar.

1 = Apabila siswa tidak dapat melakukan/menunjukkan 3 kriteria seperti tersebut di atas.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat siswa mengikuti pembelajaran menyusun program peningkatan dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama,tanggung jawab, kejujuran, disiplin, dan ketelitian.Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta siswa menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut.

4 = Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerja sama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut.

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-

2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

F. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Keterampilan	Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan	Program daya tahan jantung-paru-peredaran darah secara individual	2,67	Penugasan membuat program latihan daya tahan jantung–paru–peredaran darah sendiri di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 6

PEMBELAJARAN MENGANALISIS, MERANCANG, DAN MENGEVALUASI RANGKAIAN SENAM LANTAI

Dalam bab ini membahas tentang merancang pola rangkaian keterampilan senam lantai, Guru dapat memilih berbagai jenis senam lantai sesuai dengan kondisi sekolah.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran merancang pola rangkaian keterampilan senam lantai adalah sebagai berikut.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.6 Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai.	3.6.1 Merancang pola rangkaian gerak guling depan. 3.6.2 Merancang pola rangkaian gerak guling belakang. 3.6.3 Merancang pola rangkaian gerak *headstand* dan *handstand*. 3.6.4 Merancang pola rangkaian gerak sikap lilin. 3.6.5 Merancang pola rangkaian gerak sikap kayang.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
4	4.6. Mempraktikkan hasil rancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai	4.6.1. Melakukan hasil rancang pola rangkaian gerak guling depan. 4.6.2. Melakukan hasil rancang pola rangkain gerak guling belakang. 4.6.3. Melakukan hasil rancang pola rangkain gerak *headstand* dan *handstand*. 4.6.4. Melakukan hasil rancang pola rangkaian gerak sikap lilin. 4.6.5. Melakukan hasil rancang pola rangkaian gerak sikap kayang.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

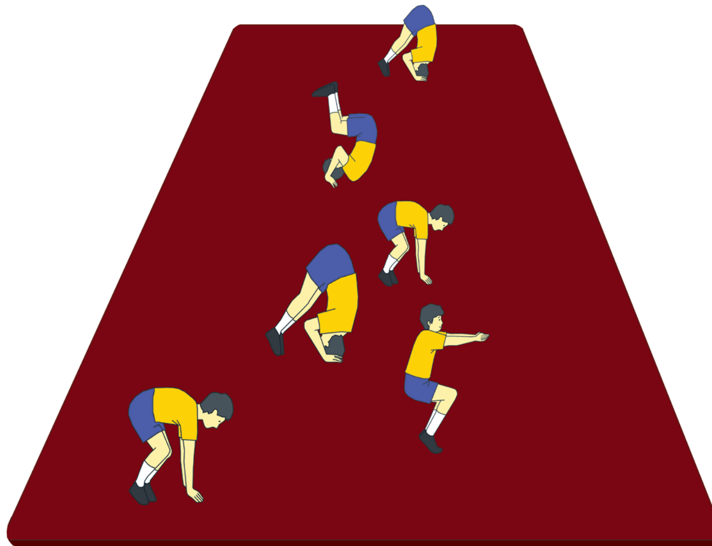
1. memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan;
3. menyusun pola rangkaian gerak guling depan secara runtut;
4. menyusun pola rangkaian gerak guling belakang secara runtut;
5. menyusun pola rangkaian gerak *headstand* dan *handstand* secara runtut;
6. menyusun pola rangkaian gerak sikap lilin secara runtut;
7. merancang pola rangkaian gerak sikap kayang secara runtut;
8. melakukan hasil rancang pola rangkaian gerak guling depan secara runtut disertai nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin;
9. melakukan hasil rancang pola rangkain gerak guling belakang secara runtut disertai nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin;
10. melakukan hasil rancang pola rangkain gerak headstand dan handstand secara runtut disertai nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin;
11. melakukan hasil rancang pola rangkaian gerak sikap lilin secara runtut disertai nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin; dan
12. melakukan hasil rancang pola rangkaian gerak sikap kayang secara runtut disertai nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin.

C. Pembelajaran Menganalisis Rangkaian Gerak Senam Lantai

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Matras/alas busa
Tempat : Ruangan/*hall*
Formasi : Berkelompok

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah 7 orang.
b. Berikan arahan siswa untuk menyiapkan matras untuk melakukan gerakan guling depan sesuai dengan jumlah siswa atau ketersediaan di sekolah.
c. Tugaskan siswa untuk melakukan gerakan guling depan secara bergantian dengan kelompoknya.
d. Tugaskan siswa yang tidak melakukan untuk mengamati gerakan guling depan temannya dari samping matras.
e. Pertanyaan kepada peserta didik: Sikap apa yang harus dilakukan saat akan melakukan guling depan? Bagaimanakah posisi kedua tangan saat melakukan gerakan guling depan? Bagaimana posisi kedua kaki saat akan melakukan guling depan? Bagaimana kepala saat melakukan gerakan guling depan? Bagian tubuh mana yang mengenai matras saat mengguling?
f. Tentukan lamanya waktu melakukan aktivitas tersebut.
g. Tekankan siswa untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan toleransi.
h. Perhatikan gambar 6.1.

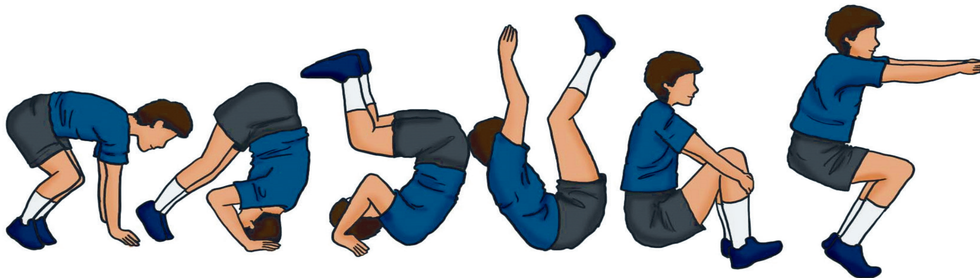


Gambar 6.1. Guling depan berkelompok

2. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Matras/alas busa
Tempat : Ruangan/*hall*
Formasi : Individual

a. Tugaskan siswa untuk merancang rangkaian gerak guling depan mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhnya masing-masing.
b. Setelah rancangan rangkaian gerak guling depan sudah tersusun, tugaskan siswa untuk melakukan rangkaian gerak tersebut pada matras/alas busa yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
c. Tekankan siswa untuk memperhatikan setiap rangkaian gerak yang dilakukannya sesuai kebenaran gerak.
d. Tugaskan siswa untuk saling mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang telah dirancang dan dilakukan.
e. Amati dan berikan pula masukan terhadap gerakan yang dirancang dan dilakukan setiap siswa.
f. Tentukan waktu untuk melakukan aktivitas tersebut.
g. Tekankan siswa untuk saling bergantian dengan temannya dalam menggunakan matras sehingga seluruh siswa dapat melakukan.
h. Tekankan pula siswa untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan toleransi.
i. Perhatikan gambar 6.2.



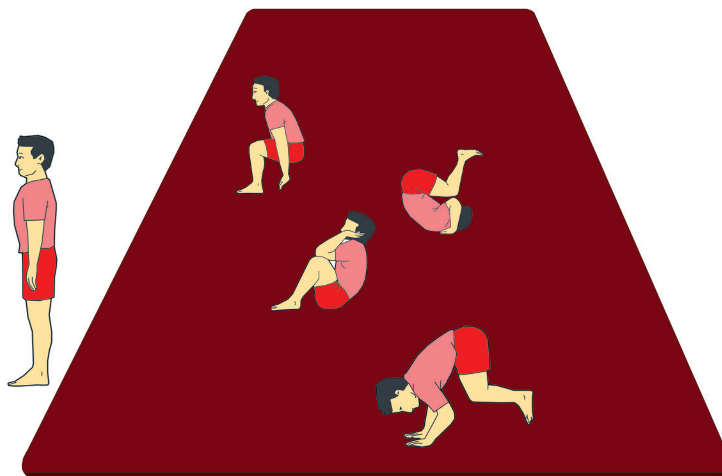
Gambar 6.2. Merancang gerakan guling depan secara individu

D. Pembelajaran Merancang Rangkaian Senam Lantai

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Matras/alas busa
Tempat : Ruangan/*hall*
Formasi : Berkelompok

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah 7 orang.
b. Berikan arahan siswa untuk menyiapkan matras untuk melakukan gerakan guling belakang sesuai dengan jumlah siswa atau ketersediaan di sekolah
c. Tugaskan siswa untuk melakukan gerakan guling belakang secara bergantian dengan kelompoknya.
d. Pertanyakan kepada peserta didik: Sikap apa yang dilakukan saat akan melakukan guling belakang? Bagaimanakah posisi kedua tangan saat melakukan gerakan guling belakang? Bagaimana posisi kedua kaki saat akan melakukan guling belakang? Bagaimana posisi kepala saat melakukan gerakan guling depan? Bagian tubuh mana yang mengenai matras saat mengguling?
e. Tugaskan siswa yang tidak melakukan untuk mengamatigerakan guling belakang temannyayang sedang melakukan di samping matras.
f. Tentukan waktu melakukan aktivitas tersebut.
g. Tekankan siswa untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan toleransi.
h. Perhatikan gambar 6.3.

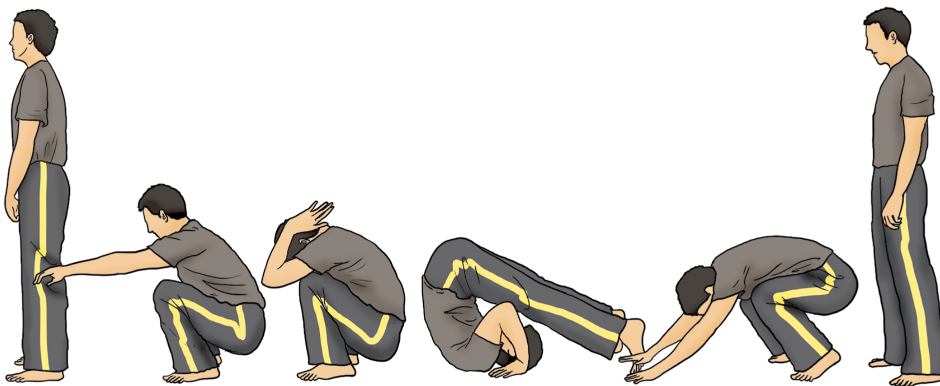


Gambar 6.3. Guling belakang berkelompok

2. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Matras/alas busa
Tempat : Ruangan/*hall*
Formasi : Individual

a. Tugaskan siswa untuk merancang rangkaian gerak guling belakang mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhnya masing-masing.
b. Setelah rancangan rangkaian gerak guling belakang sudah tersusun, tugaskan siswa untuk melakukan rangkaian gerak tersebut pada matras/alas busa yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
c. Tekankan siswa untuk memperhatikan kebenaran setiap rangkaian gerak yang dilakukannya.
d. Tugaskan siswa untuk saling mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang dirancang dan dilakukan.
e. Amati dan berikan pula masukan terhadap gerakan-gerakan yang dirancang dan dilakukan siswa.
f. Tentukan waktu untuk melakukan aktivitas tersebut.
g. Tekankan siswa untuk saling bergantian dengan temannya dalam menggunakan matras sehingga seluruh siswa dapat melakukan.
h. Tekankan siswa melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan toleransi.
i. Perhatikanlah gambar 6.4.



Gambar 6.4. Merancang gerakan guling belakang secara individu

E. Pembelajaran Mengevaluasi Rangkaian Gerak Senam Lantai

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Matras/alas busa
Tempat : Ruangan/*hall*
Formasi : Berpasangan

a. Tugaskan siswa untukberpasangan.
b. Berikan arahan siswa untuk menyiapkan matras/alas busa sesuai dengan jumlah siswa atau ketersediaan di sekolah
c. Tugaskan siswa untuk melakukan gerakan *headstand/handstand* secara bergantian dan saling membantu dengan pasangannya.
d. Pertanyakan kepada peserta didik: Sikap apa yang dilakukan saat akan melakukan *headstand/handstand*? Bagaimanakah posisi kedua tangan dan kepala saat melakukan gerakan *headstand/handstand*? Bagaimana posisi kedua kaki saat akan melakukan *headstand/handstand*? Bagaimana posisi teman yang membantu melakukan gerakan *headstand/handstand*? Bagian tubuh mana yang perlu dipegang/dibantu saat membantu melakukan *headstand/handstand*? dan pertanyaan lain yang disampaikan Gurumu
e. Tugaskan siswa yang tidak melakukan untuk mengamati dan membantu teman pasangannyayang sedang melakukan gerakan *headstand/handstand*.
f. Tentukan waktu melakukan aktivitas tersebut.
g. Tugaskan siswa untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan toleransi.
h. Perhatikan gambar 6.5.

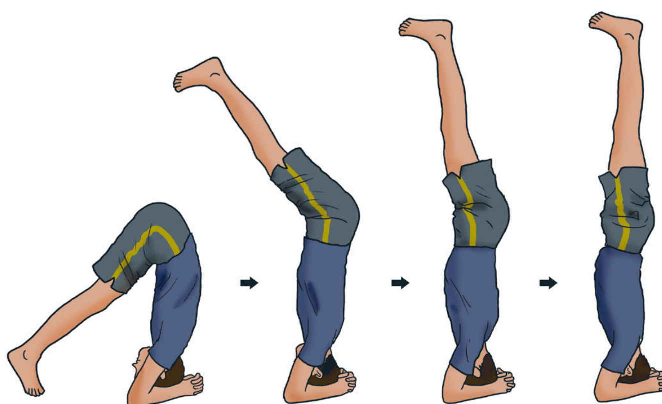


Gambar 6.5.Headstand/handstand secara berpasangan

2. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Matras/alas busa
Tempat : Ruangan/*hall*
Formasi : Individual

a. Tugaskan siswa untuk membuat rancangan rangkaian gerak *Headstand/Handstand* mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhnya masing-masing.
b. Setelah rancangan rangkaian gerak *headstand/handstand* tersusun, tugaskan siswa untuk melakukan rangkaian gerak tersebut pada matras/alas busa yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
c. Tekankan siswa untuk memperhatikan kebenaran setiap rangkaian gerak yang dilakukannya.
d. Tugaskan siswa untuk saling mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang dirancang dan dilakukannya tersebut.
e. Amati dan berikan pula masukan terhadap kebenaran gerakan yang dirancang dan dilakukan siswa.
f. Tentukan waktu untuk melakukan aktivitas tersebut.
g. Satu matras dapat digunakan oleh 4-5 orang, tekankan peserta didi untuk saling berbagi tempat dan menjagal jarak dengan temannya agar tidak saling bersentuhan/bertubrukan.
h. Tekankan siswa untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan toleransi.
i. Perhatikan gambar 6.6.



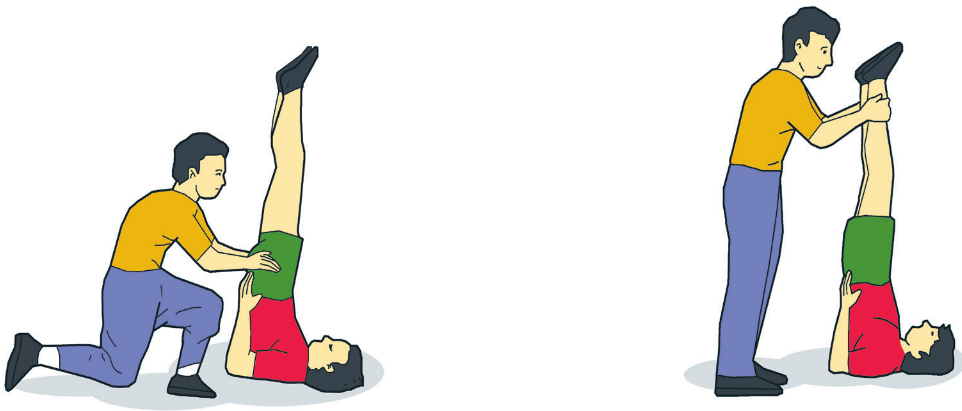
Gambar 6.6. Merancang gerakan headstand/handstand secara individu

F. Aktivitas Pembelajaran Merancang Rangkaian Gerak Sikap Lilin

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Matras/alas busa
Tempat : Ruangan/*hall*
Formasi : Berpasangan

a. Tugaskan siswa untuk berpasangan.
b. Berikan arahan siswa untuk menyiapkan matras sesuai dengan jumlah siswa atau ketersediaan di sekolah.
c. Tugaskan siswa untuk melakukan dan saling membantu gerakan sikap lilin secara bergantian dengan pasangannya.
d. Pertanyaankan kepada peserta didik: Sikap badan seperti apa yang diperlukan saat melakukan sikap lilin? Bagaimanakah posisi kedua tangan dan kepala saat melakukan gerakan sikap lilin? Bagaimana posisi kedua kaki saat akan melakukan sikap lilin? Bagaimana posisi teman yang membantu melakukan gerakan sikap lilin? Bagian tubuh mana yang perlu dipegang/dibantu saat membantu melakukan sikap lilin? dan pertanyaan lain yang disampaikan Gurumu.
e. Tugaskan siswa yang tidak melakukan untuk mengamati dan membantu teman pasangannya yang sedang melakukan gerakan sikap lilin.
f. Tentukan waktu melakukan aktivitas tersebut.
g. Tekankan siswa melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan toleransi.
h. Perhatikan gambar 6.7.

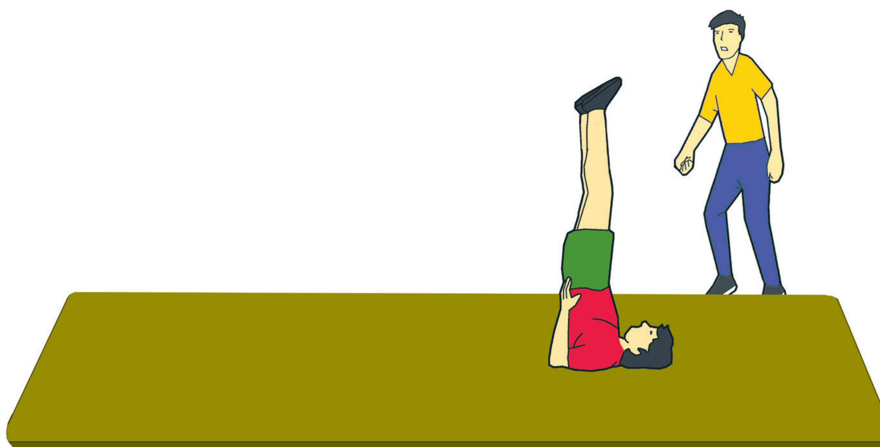


Gambar 6.7. Sikap lilin secara berpasangan

2. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Matras/alas busa
Tempat : Ruangan/*hall*
Formasi : Individual

a. Tugaskan siswa untuk membuat rancangan rangkaian gerak sikap lilin mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhnya masing-masing.
b. Setelah rancangan rangkaian gerak sikap lilin sudah tersusun, tugaskan siswa untuk melakukan rangkaian gerak tersebut pada matras/alas busa yang empukyang telah dipersiapkan sebelumnya.
c. Tekankan siswa untuk memperhatikan kebenaran setiap rangkaian gerak yang dilakukannya.
d. Tugaskan siswa untuk saling mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang dirancang dan dilakukannya tersebut.
e. Amati dan berikan pula masukan terhadap kebenaran gerakan yang dirancang dan dilakukan siswa.
f. Tentukan waktu untuk melakukan aktivitas tersebut.
g. Satu matras dapat digunakan oleh 4-5 orang, tugaskan siswa untuk saling berbagi tempat dan menjaga jarak dengan temannya agar tidak saling bersentuhan/bertubrukan.
h. Tekankan siswa untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan toleransi.
i. Perhatikan gambar 6.8.



Gambar 6.8. Merancang gerakan sikap lilin secara individu

G. Pembelajaran Menganalisis Rangkaian Gerak Sikap Kayang

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Matras/alas busa
Tempat : Ruangan/*hall*
Formasi : Berpasangan

a. Tugaskan siswa untuk berpasangan.
b. Berikan arahan siswa untuk menyiapkan matras/alas busa yang empuk untuk melakukan gerakan kayang sesuai dengan jumlah siswa atau ketersediaan di sekolah.
c. Tugaskan siswa untuk melakukan gerakan kayang secara bergantian dengan pasangannya.
d. Pertanyakan kepada peserta didik: Sikap badan sepertiapa yang diperlukankayang? Bagaimanakah posisi kepala, keduatangan, badan, dan kedua kaki saat melakukan kayang? Bagaimana posisi teman yang membantu melakukan gerakan kayang? Bagian tubuh mana yang perlu dipegang/dibantu saat membantu melakukan kayang?, dan pertanyaan lain yang disampaikan Gurumu.
e. Tugaskan siswa yang tidak melakukan untuk mengamati dan membantu teman pasangannya yang sedang melakukan gerakan kayang.
f. Tentukan waktu untuk melakukan aktivitas tersebut.
g. Tekankan siswa untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan toleransi.
h. Perhatikanlah gambar 6.9.

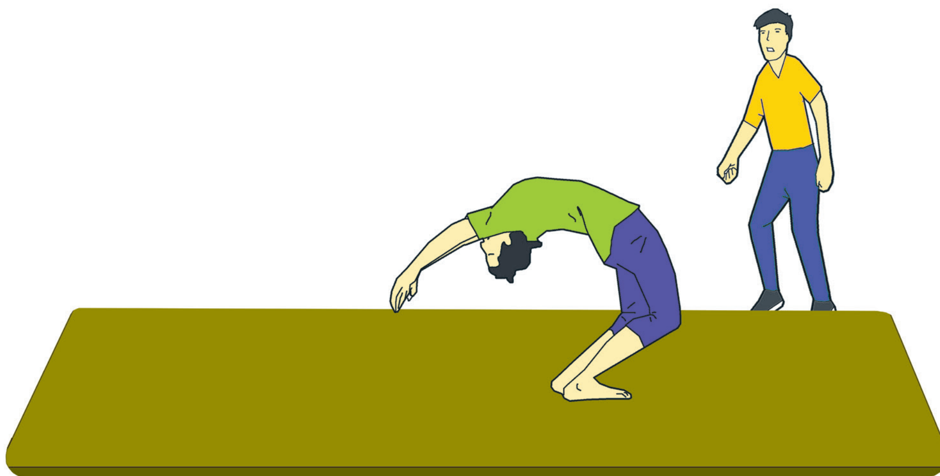


Gambar 6.9. Kayang secara berpasangan

2. Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Matras/alas busa
Tempat : Ruangan/*hall*
Formasi : Individual

a. Tugaskan siswa untuk membuat rancangan rangkaian gerak sikap kayang mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhnya masing-masing.
b. Setelah rancangan rangkaian gerak sikap kayang sudah tersusun, tugaskan siswa untuk melakukan rangkaian gerak tersebut pada matras/alas busa yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
c. Tugaskan siswa untuk memperhatikan kebenaran setiap rangkaian gerak yang dilakukannya.
d. Amati dan berikan pula masukan terhadap kebenaran gerakan yang dirancang dan dilakukan siswa.
e. Tentukan waktu untuk melakukan aktivitas tersebut.
f. Satu matras dapat digunakan oleh 4-5 orang, tugaskan siswa untuk saling berbagi tempat dan menjaga jarak dengan temannya agar tidak saling bersentuhan/bertubrukan.
g. Tekankan siswa untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan toleransi.
h. Perhatikan gambar 6.10.



Gambar 6.10. Merancang gerakan sikap kayang secara individu

H. PelaksanaanPenilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari seluruh materi menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkaian gerak senam lantai, siswa mengerjakan tugas secara individu dengan penuh rasa tanggung jawab dan kejujuran dengan melakukan kegiatan sebagai berikut.

a. Tugaskan siswa untuk mengamati/menonton seseorang yang sedang melakukan gerakan senam lantai (guling depan/belakang, *headstand/ handstand*, dan sikap lilin dan kayang) di internet.
b. Tugaskan siswa untuk memperhatikan rangkaian gerak senam lantai yang muncul dan menuliskannya dalam buku pelajaran.
c. Tugaskan siswa untuk saling berdiskusi dengan temannya di kelas dan mengumpulkan hasil diskusinya ke Guru.
d. Penilaian tugas/proyek yang dilaksanakan siswa dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut.

Aspek penilaian	Kriteria dan skor penilaian			
	1	2	3	4
Persiapan	Jika memuat nama pertandingan	Jika memuat nama dan waktu pertandingan	Jika memuat nama, waktu, dan pesenam yang bertanding	Jika memuat nama, waktu, pesenam, dan tempat pelaksanaan pertandingan.
Pelaksanaan	Jika data yang diperoleh tidak lengkap	Jika data yang diperoleh terdiri atas satu gerakan senam lantai	Jika data yang diperoleh terdiri atas sebagian gerakan lantai	Jika data yang diperoleh terdiri atas semua gerakan lantai secara lengkap
Pelaporan secara tertulis	Jika hasil ulasan gerakan senam lantai tidak lengkap	Jika hasil ulasan satu gerakan senam lantai	Jika hasil ulasan sebagian gerakan senam lantai	Jika hasil ulasan semua gerakan senam lantai lengkap.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan:
Nilai 1 : Jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 2 : Jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 3 : Jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 4 : Jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas.

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan dalam menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkaian gerak senam lantai. Berikut rubrik penilaian keterampilan.

No	Nama Siswa	Ketepatan Analisis Gerakan				Ketepatan Rancangan Gerakan				Ketepatan Penilaian Gerakan				Jumlah Skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor :
4 = Apabila siswa dapat melakukan 3 kriteria gerakan (sikap persiapan awal gerakan, sikap saat melakukan gerakan, sikap akhir setelah melakukan gerakan) secara lengkap dengan baik dan benar.
3 = Apabila siswa dapat melakukan 2 kriteria gerakan (sikap persiapan awal gerakan, atau sikap saat melakukan gerakan, atau sikap akhir setelah melakukan gerakan) dengan baik dan benar.
2 = Apabila siswa hanya dapat melakukan 1 kriteria gerakan (sikap persiapan awal gerakan, atau sikap saat melakukan gerakan, atau sikap akhir setelah melakukan gerakan) dengan baik dan benar.
1 = Apabila siswa tidak dapat melakukan/menunjukkan 3 kriteria seperti tersebut di atas.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat siswa melakukan pembelajaran menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkaian gerak senam lantai. Aspek-aspek yang dinilai meliputi tanggung jawab, disiplin, kejujuran, keberanian, dan toleransi. Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut.

4 = Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
3 = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
2 = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
1 = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerja sama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut.

No	Nama Siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut.

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

I. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Keterampilan	Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan	Program daya tahan jantung-paru-peredaran darah secara individual	2,67	Penugasan membuat program latihan daya tahan jantung-paru-peredaran darah sendiri di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 7

PEMBELAJARAN MENGANALISIS DAN MERANCANG KOREOGRAFI SERTA MENGEVALUASI KUALITAS GERAKAN AKTIVITAS GERAK RITMIK

Bab ini membahas tentang merancang sistematika latihan aktivitas gerak berirama (ritmik), Guru dapat memilih jenis aktivitas ritmik sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik adalah sebagai berikut.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.	3.7.1. Merancang sistematika latihan gerak berirama yang meliputi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan kombinasinya.
4	4.7. Mempraktikkan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7.1. Melakukan sistematika latihan gerak berirama yang meliputi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan kombinasinya.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

1. memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran beraktivitas gerak ritmik;
3. merancang sistematika latihan gerak berirama yang meliputi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan kombinasinya secara runtut dan sistematis; dan
4. melakukan sistematika latihan gerak berirama yang meliputi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan kombinasinya secara runtut dan sistematis disertasi nilai sportivitas, kejujuran, kerja sama, dan disiplin.

C. Mengevaluasi Kualitas Gerakan Aktivitas Gerak Ritmik

Pembelajaran merancang sistematika latihan gerak langkah kaki dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut:

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Tape/VCD/DVD musik
Tempat : Aula/*hall*/ruangan
Formasi : Berkelompok bebas

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 6 orang, kemudian tentukan masing masing untuk melakukan gerak ritmik langkah kaki untuk dua gerakan sesuai gerak ritmik langkah kaki yang dijelaskan di atas.
b. Tugaskan siswa untuk melakukan gerak ritmik langkah kaki secara berkelompok dengan memakai iringan musik/irama yang sesuai.
c. Tugaskan siswa secara kelompok untuk mempresentasikan gerak ritmik langkah kaki di depan kelompok lain/kelas.
d. Tentukan waktu/durasi untuk melakukan gerak ritmik langkah kaki setiap kelompok.

e. Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah gerak ritmik langkah kaki yang harmonis dengan musik/irama?
f. Tekankan kepada siswa untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh, menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
g. Selama siswa melakukan aktivitas belajar tersebut, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.

D. Aktivitas Pembelajaran Merancang Sistematika Latihan Gerak Ayunan Lengan

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Tape/VCD/DVD musik
Tempat : Aula/*Hall*/ruangan
Formasi : berkelompok bebas

a. Tugaskan siswa untuk membuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 6 orang, kemudian tentukan masing masing untuk melakukan gerak ritmik langkah kaki untuk tiga gerakan sesuai gerak ritmik ayunan lengan yang dijelaskan di atas.
b. Tugaskan siswa untuk melakukan gerak ritmik ayunan lengansecara berkelompok dengan memakai iringan musik/irama yang sesuai.
c. Tugaskan siswa secara kelompok untuk mempresentasikan gerak ritmik ayunan lengan di depan kelompok lain/kelas.
d. Tentukan waktu/durasi untuk melakukan gerak ritmik ayunan lengan setiap kelompok.
e. Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah gerak ritmik ayunan lengan yang harmonis dengan musik/irama?
f. Tekankan kepada siswa untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh, menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
g. Selama siswa melakukan aktivitas belajar tersebut, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.
h. Menganalisis gerak ritmik langkah kaki, ayunan lengan dan kombinasinya dapat pula dilakukan dengan menugaskan siswa untuk membuat kreasi rangkaian gerak dengan kreativitas mereka sendiri dan irama musik yang mereka pilih sendiri. Guru dapat pula mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa serta keadaan lingkungan sekolah.

E. Aktivitas Pembelajaran Merancang Sistematika Latihan Kombinasi

1. Aktivitas Pembelajaran I

Pembelajaran merancang koreografi gerak ritmik dapat dilakukan melalui aktivitas belajar berikut ini.

Alat : Tape/*recorder*, *amplifier*, laptop, speaker, gada, simpai, pita tali
Tempat : Aula/*hall*/lapangan/ruangan
Formasi : Berkelompok

a. Tugaskan siswa untuk membuat 2 kelompok masing-masing dengan jumlah 5 orang.
b. Tugaskan siswa untuk berdikusi merancang koreografi gerak ritmik yang meliputi ayunan kaki, ayunan lengan dan variasinya, kesesuaian gerak dengan irama musik, penggunaan alat/fasilitas, menciptakan dan menggunakan ruang serta hal-hal terkait gerak berirama langkah kaki dan tangan, gerak pemanasan, inti latihan, dan gerakan pendingin (penutup) dalam aktivitas gerak ritmik di kelompoknya masing-masing
c. Tugaskan dan tekankan siswa untuk melakukan aktivitas tersebut dengan penuh kesungguhan dan menerapkan nilai sportivitas, toleransi, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, menerima kekalahan dan kemenangan.
d. Tentukan waktu/durasi rancangan koreografi gerak ritmik setiap kelompok agar sesuai dengan jam pelajaran.
e. Tugaskan siswa untuk mempresentasikan hasil rancangan koreografinya di depan kelompok lain/kelas.

Pembelajaran dapat menggunakan *Project Based Learning* (PBL) adalah Model pembelajaran yang menggunakan projek/kegiatan sebagai proses pembelajaran untuk mencapai kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan.Tujuannya yaitu memperoleh pengetahuan dan ketrampilan baru, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah projek, membuat siswa lebih aktif, mengembangkan dan meningkatkan keterampilan, meningkatkan kolaborasi.

F. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi kategori menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik, para siswa mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggung jawab dengan menjawab berbagai pertanyaan berbentuk tertulis, lisan maupun penugasan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik untuk dikumpulkan menjadi portopolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan.

No	Butir pertanyaan	Kriteria Penskoran			
		1	2	3	4
1	Bagaimana prosedur melakukan gerak ritmik langkah kaki agar sesuai dengan irama hitungan/musik?				
2	Apa yang harus kalian lakukan agar gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dapat dilakukan secara bersamaan?				
3	Bagaimana cara menggabungkan gerak langkah kaki dan ayunan lengan?				
4	Bagaimana cara melakukan menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik				
5	dan seterusnya …				
	Jumlah Skor				

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan:
Nilai 1 : Jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 2 : Jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 3 : Jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 4 : Jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas.

Projek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu. Tugaskan siswa untuk membuat kesimpulan diskusi dan presentasi tentang materi menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik secara pribadi maupun kelompok dalam selembar kertas kerja.

Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya siswa dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas siswa dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian siswa terhadap lingkungannya.Tugaskan siswa untuk membuat laporan lengkap tentang materi menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik secara individu.

2. Penilaian Keterampilan

Tes pengamatan dilakukan untuk melihat keterampilan siswa dalam menganalisi, merancang, dan mengevaluasi rangkaian gerak ritmik. Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan.

No	Nama Siswa	Menganalisis Gerak Langkah Kaki Dan Ayunan Lengan				Merancang Gerak Ritmik Yang Harmonis				Mengevaluasi Keterampilan Gerak Ritmik Diri Sendiri Dan Orang Lain				Jumlah Skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Kriteria penilaian keterampilan :

4 = Apabila siswa dapat melakukan 3 kriteria gerakan (pemanasan, inti, penutup) secara lengkap dengan baik dan benar.

3 = Apabila siswa dapat melakukan 2 kriteria gerakan (pemanasan, inti, penutup) dengan baik dan benar.

2 = Apabila siswa hanya dapat melakukan 1 kriteria gerakan (pemanasan, inti, penutup) dengan baik dan benar.

1 = Apabila siswa tidak dapat melakukan/menunjukkan 3 kriteria seperti tersebut di atas.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat siswa mengikuti pembelajaran menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmiksecara berkelompok. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut.

4=Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
3=Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
2=Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
1=Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerja sama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut:

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

G. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Keterampilan	Gerak ritmik	Keterampilan rangkaian gerak ayunan lengan	2,67	Penugasan melakukan gerak ayunan lengan di luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 8

PEMBELAJARAN MENGANALISIS KETERAMPILAN GAYA RENANG DAN PENYELAMATAN KEGAWATDARURATAN DI AIR

Bab ini membahas tentang menganalisis keterampilan gaya renang dan pertolongan kegawatdaruratan di air. Guru dapat memilih jenis dua gaya renang yang sesuai dan dibutuhkan para siswa untuk keselamatan di air.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat adalah sebagai berikut.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.8. Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***.	3..8.1 Menganalisis keterampilan renang gaya bebas dan dada untuk keterampilan penyelamatan diri. 3.8.2 Menganalisis tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
4	4. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***.	4.8.1 Melakukan renang hasil analisis gaya bebas dan dada untuk keterampilan penyelamatan diri. 4.8.2 Melakukan hasil analisis tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

1. memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran renang dan pertolongan kegawatdaruratan di air;
3. menganalisis keterampilan gerak renang gaya bebas dan dada untuk penyelamatan diri di air secara sistematis mulai dari gerakan kaki, lengan, pengambilan nafas serta kombinasinya;
4. menganalisis tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu secara sistematis;
5. melakukan hasil analisis keterampilan gerak renang gaya bebas dan dada untuk penyelamatan diri di air secara sistematis mulai dari gerakan kaki, lengan, pengambilan nafas serta kombinasinya;
6. melakukan hasil analisis tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu secara sistematis.

C. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Keterampilan Gaya Renang dan Penyelamatan Kegawatdaruratan Diri di Air

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat/media: Kolam renang, pelampung, alat-alat PPPK kolam renang
Tempat : Ruangan pinggir kolam/di kolam
Formasi : Individu/berkelompok

a. Tugaskan siswa masuk ke kolam dangkal (satu meter) untuk melakukan hal-hal sebagai berikut.
   1) Berlutut dengan menggerak-gerakkan lengan di bawah permukaan air.
   2) Berpegangan pada pegangan khusus di sisi kolam untuk maju mundur serta menjauhi dan mendekati dinding.
   3) Mencari tangga masuk kolam yang terendam dalam air, meletakkan kedua tangan di atas permukaan tangga dengan menghadap ke bawah dan kepala menghadap ke dinding kolam, kemudian apungkan kaki terjulur ke belakang sehingga tubuh akan merasakan melayang di permukaan air, kemudian lakukan naik turun di anak tangga sebanyak 5-6 kali.
   4) Berpegangan di pinggir kolam renang, kemudian togok dan tungkai diluruskan/diangkat ke permukaan air, kemudian mengambang/mengapung dengan posisi telungkup, tangan lurus ke depan, dan kepala terangkat dari permukaan air.
b. Untuk dapat mengapung tugaskan kepada siswa melakukan hal-hal sebagai berikut.
   1) Tangan berpegangan pada tiang atau parit dinding kolam, angkat kaki hingga tubuh dalam posisi telungkup, dan gerakkan kedua kaki turun naik berulang-ulang maka tubuh merasakan mengambang di permukaan air.
   2) Berlatih mengapung dengan tangan memegang papan luncur masuk ke dalam air. Saat tangan memegang papan luncur, angkatlah kedua kaki hingga mengambang telungkup maka tubuh akan merasakan mengambang di permukaan air.
c. Pertanyakan kepada peserta didik, Apakah yang dimaksud dengan titik apung benda?, Kenapa badan kita bisa mengapung di air?, dan pertanyaan lainnya yang terkait.
d. Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik masuk ke dalam air, mengapung, dan berenang.
e. Setelah siswa merasakan ada kemajuan dalam pengenalan air dan mengapung, kembangkan dengan berbagai variasi gerakan yang melibatkan anggota tubuh lain dalam bentuk permainan/perlombaan.
f. Tekankan kepada siswa untuk melakukan gerakan itu dengan sungguh-sungguh, menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
g. Selama siswa melakukan eksplorasi gerak, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.

Variasi: Setelah siswa teramati mengalami kemajuan pengenalan air dan mengapung, tugaskan mereka mengunakan variasi gerakan, dan tugaskan mereka untuk melakukan gerak mengapung sambil bergerak maju-mundur dan ke kiri – ke kanan.

2. Aktivitas Pembelajaran II

Aktivitas belajar siswa:
Alat/media: Kolam renang, pelampung, alat-alat PPPK kolam renang
Tempat : Ruangan pinggir kolam/di kolam
Formasi : Individu/berkelompok

a. Tugaskan siswa untuk melakukan gerakan tangan renang gaya bebas atau gaya dada dengan benar dan baik.
b. Tugaskan siswa untuk melakukan gerakan kaki renang gaya bebas atau gaya dada dengan benar dan baik.
c. Tugaskan siswa untuk melakukan gerakan cara mengambil nafas renang gaya bebas atau gaya dada dengan benar dan baik.
d. Tugaskan siswa untuk melakukan kombinasi gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan ambil nafas dan koordinasi semuannya dalam renang gaya bebas atau gaya dada untuk keterampilan penyelamatan diri dengan benar dan baik.
e. Tugaskan siswa untuk melakukan gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan ambil nafas renang gaya bebas atau gaya dada untuk keterampilan penyelamatan diri menggunakan alat bantu, seperti pelampung dan alat bantu lainnya dengan benar dan baik.
f. Pertanyakan kepada siswa, apakah yang dimaksud dengan gerakan *streamline*, resistor gerakan, gerak laju perenang, hambatan dalam berenang, pakaian yang sesuai untuk gerakan renang, dan pertanyaan lainnya yang terkait.
g. Tugaskan siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik masuk ke dalam air, mengapung dan berenang.
h. Tekankan kepada siswa untuk melakukan gerakan itu dengan sungguh-sungguh, menerapkan nilai sportivitas, kerja sama, toleransi, dan disiplin.
i. Setelah siswa merasakan ada kemajuan dalam pengenalan air dan mengapung, dan berenang kembangkan dengan berbagai variasi gerakan yang melibatkan anggota tubuh lain dalam bentuk permainan/perlombaan.
j. Tentukan waktu yang digunakan atau gerakan yang harus dikuasai siswa.
k. Selama siswa melakukan eksplorasi gerak, Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh siswa.

Variasi: Setelah siswa teramati mengalami kemajuan pengenalan air dan mengapung dan berenang, tugaskan mereka mengunakan variasi gerakan, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak renang (gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu) sambil bergerak maju atau arah lainnya.

Jenis keterampilan gerak dalam renang seperti gerakan kaki, gerakan tangan, sikap ambil nafas, koordinasi semuanya (gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan tubuh, cara ambil nafas) dan kegawatdaruratan di air dapat dirancang untuk renang gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai karakteristik dan kebutuhan siswa.

D. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Penyelamatan Kegawatdaruratan di Air

1. Aktivitas Pembelajaran I

Siswa diarahkan untuk membaca dan mempelajari materi yang telah disajikan di atas, mulai dari menganalisis Keterampilan Penyelamatan Kegawat darutan di Air (tenggelam, kram dan tindak lanjut), kemudian lakukan aktivitas belajar berikut ini.

a. Tugaskan siswa membuat kelompok 5-6 orang.
b. Tugaskan membentuk ketua kelompok secara demokratis.
c. Tugaskan siswa untuk mengamati dan mencari segala sesuatu yang berhubungan dengan tenggelam, kram, dan tindak lanjut penyelamatan di darat dari berbagai sumber, baik di internet, buku, majalah, surat kabar, dan sebagainya.
d. Tugaskan siswa berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang tenggelam, kram dan tindak lanjut penyelamatan. Usahakan setiap anggota kelompok memberikan pendapatnya/pengalamannya.
e. Tugaskan siswa berdiskusi dengan menerapkan nilai kerja sama, toleransi, santun, dan displin.
f. Tugaskan siswa berkelompok dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
g. Tugaskan siswa membuat urutan dan penjelasan tentang tenggelam, kram dan tindak lanjut dalam bentuk tulisan. Usahakan ditambahkan foto atau video mendidik yang berhubungan.
h. Tentukan waktu yang digunakan siswa.
i. Tugaskan siswa mempresentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti pentunjuk yang ditentukan Guru.

Pembelajaran menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL) yaitu pembelajaran yang menggunakan masalah nyata yang tidak terstruktur (ill-*structured*) dan bersifat terbuka (*open-ended*) sebagai konteks atau sarana bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah dan berpikir kritis serta membangun pengetahuan baru.Tujuan utama bukanlah penyampaian sejumlah besar fakta kepada peserta didik, melainkan pada pengembangan kemampuan siswa untuk berpikir kritis, menyelesaikan masalah, dan sekaligus mengembangkan pengetahuannya. Juga mengembangkan kemandirian, keterampilan teknik/sosial siswa.

E. Pelaksanan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah menganalisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat, siswa mengerjakan tugas kelompok dengan penuh rasa tanggung jawab menjawab berbagai pertanyaan berbentuk tertulis, lisan maupun penugasanyang berhubungan dengan analisis dan konsep keterampilan gerak renang. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan.

No	Butir pertanyaan	Kriteria Penskoran			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak aktivitas renang(gaya bebas).				
2.	Jelaskan cara melakukan gerak keterampilan aktivitas renang (gaya dada).				
3.	Jelaskan cara melakukan pembelajaran keterampilan gerak renang gaya punggung.				
4.	Jelaskan dampak aktivitas keterampilan gerak renang yang anda lakukan terhadap kebugaran jasmani.				
5.	Jelaskan keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat.				
6.	…				
Jumlah Skor					

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan:
Nilai 1 : Jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 2 : Jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 3 : Jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 4 : Jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas.

2. Penilaian Keterampilan

a. Tes praktik adalah penilaian yang menuntut respon berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi.Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Tugaskan siswa untuk melakukan teknik dan analisa gerakan tentang materi menganalisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan. Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan.

No	Nama Siswa	Keterampilan Gerakan Renang				Keterampilan Kegawatdaruratan Di Air				Keterampilan Tindakan Lanjutan Di Darat				Jumlah Skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Kriteria penilaian keterampilan :
4 = Apabila siswa dapat melakukan 3 kriteria gerakan (gerakan kaki, lengan, dan pengambilan nafas) secara lengkap dengan baik dan benar.
3 = Apabila siswa dapat melakukan 2 kriteria gerakan (gerakan kaki, lengan, dan pengambilan nafas) dengan baik dan benar.
2 = Apabila siswa hanya dapat melakukan 1 kriteria gerakan (gerakan kaki, lengan, dan pengambilan nafas) dengan baik dan benar.
1 = Apabila siswa tidak dapat melakukan/menunjukkan 3 kriteria seperti tersebut di atas.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

b. Proyek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu.Tugaskan siswa untuk membuat kesimpulan diskusi dan presentasi tentang materi menganalisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat secara pribadi maupun kelompok dalam kertas kerja.

c. Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya siswa dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas siswa dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian siswa terhadap lingkungannya.Tugaskan siswa untuk membuat laporan lengkap tentang materi menganalisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat secara individu.

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat siswa melakukan pembelajaran aktivitas gerak aktivitas renang. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta siswa menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut.

4 = Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
3 = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
2 = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
1 = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerja sama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat
1.							
2.							
dst.							

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut.

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	**Predikat**	**Skor Rerata**	**Huruf**	**Capaian Optimum**	**Huruf**
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

F. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Aktivitas renang	Renang gaya bebas	Keterampilan koordinasi renang gaya bebas	2,67	Penugasan renang gaya bebas di luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 9

PEMBELAJARAN MENGANALISIS DAMPAK PENANGULANGAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL (PMS)

Bab ini membahas tentang menganalisis perlindungan diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS), Guru dapat melakukan pembelajaran sesuai dengan kondisi sekolah, karakteristik siswa, dan lingkungan budaya sekolah masing-masing.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran memahami dampak seks bebas adalah sebagai berikut.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.10.Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).	3.10.1.Menjelaskan penyebab terjadinya Penyakit Menular Seksual (PMS). 3.10.2.Menjelaskan dampak Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. 3.10.3.Menjelaskan langkah-langkah perlindungan diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
4	4.10. Mempresentasikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).	4.10.1. Mendiskusikan penyebab terjadinya Penyakit Menular Seksual (PMS). 4.10.2. Mendiskusikan dampak Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. 4.10.3. Mendiskusikan Pencegahan langkah-langkah perlindungan diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu:

1. memiliki kesadaran tentang arti penting kesehatan tubuh dan perilaku sehari-hari sebagai penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. menunjukkan perilaku santun, kerja sama dan toleransi selama belajar langkah-langkah perlindungan diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS);
3. menjelaskan penyebab terjadinya Penyakit Menular Seksual (PMS) secara rinci;
4. menjelaskan dampak Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat secara rinci;
5. menjelaskan langkah-langkah perlindungan diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) secara rinci;
6. mendiskusikan penyebab terjadinya Penyakit Menular Seksual (PMS) secara berkelompok disertai nilai kerja sama, santun, dan toleransi;
7. mendiskusikan dampak Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat secara berkelompok disertai nilai kerja sama, santun, dan toleransi; dan
8. mendiskusikan Pencegahan langkah-langkah perlindungan diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) secara berkelompok disertai nilai kerja sama, santun, dan toleransi.

C. Aktivitas Pembelajaran Siswa

1. Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Laptop, LCD, buku, alat tulis
Tempat : Kelas atau ruangan
Formasi : Berkelompok

a. Tugaskan kepada siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang untuk setiap kelompok.
b. Tugaskan kepada siswa untuk menentukan ketua kelompoknya secara demokratis.
c. Tugaskan siswa untuk berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang penyebab, dampak, dan pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS) seperti yang terdapat dalam buku siswa.
d. Tugaskan siswa untuk berdikusi dalam kelompok dengan menerapkan nilai kerja sama, toleransi, santun, dan displin.
e. Tugaskan siswa untuk membuat urutan dan penjelasan penyebab, dampak, dan pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS) dalam media komputer dengan menggunakan program *power point presentation*.
f. Agar kreativitas siswa tumbuh, tugaskan mereka untuk menambahkan foto atau video yang berhubungan dengan presentasinya.
g. Tugaskan siswa untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas dengan aturan-aturan tertentu.
h. Selama siswa presentasi dan diskusi, Guru menilai siswa yang aktif dan mendorong yang tidak aktif untuk bertanya dan menjawab.

2. Aktivitas Belajar Kelompok

Hal ini dapat juga dilaksanakan aktivitas pembelajaran pemahaman terhadap materi yang sedang dipelajari dengan metode bermain peran atau drama singkat agar pada diri siswa lebih tercapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Variasi: Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh Guru sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa serta sarana prasarana yang tersedia di sekolah. Misalnya mengunjungi panti rehabilitasi.

Metode pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) yaitu pembelajaran yang menggunakan masalah nyata yang tidak terstruktur *(ill-structured)* dan bersifat terbuka *(open-ended)* sebagai konteks atau sarana bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah dan berpikir kritis serta membangun pengetahuan baru.Tujuan utama bukanlah penyampaian sejumlah besar fakta kepada peserta didik, melainkan pada pengembangan kemampuan siswa untuk berpikir kritis, menyelesaikan masalah, dan sekaligus mengembangkan pengetahuannya. Juga mengembangkan kemandirian serta keterampilan teknik/sosial siswa.

D. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS), siswa mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggung jawab dengan menjawab berbagai pertanyaan berbentuk tertulis, lisan maupun penugasan yang berhubungan dengan dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) untuk dikumpulkan menjadi portofolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan.

No	Butir Pertanyaan	Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan faktor-faktor penyebab terjadinya Penyakit Menular Seksual (PMS) di kalangan remaja!				
2.	Jelaskan dampak Penyakit Menular Seksual (PMS), baik terhadap diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat?				
3.	Bagaimanakah cara kita terhindar dari perilaku Penyakit Menular Seksual (PMS)?				
4.	Apa saja yang bisa kamu lakukan untuk mencegah Penyakit Menular Seksual (PMS)?				
5.	dan seterusnya...				
Jumlah Skor					

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan:
Nilai 1 : Jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 2 : Jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 3 : Jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas.
Nilai 4 : Jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas.

Proyek adalah tugas-tugas belajar *(learning tasks)* yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu.Tugaskan siswa untuk membuat kesimpulan diskusi dan presentasi tentang materi memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) secara pribadi maupun kelompok dalam selembar kertas kerja.

Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya siswa dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas siswa dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian siswa terhadap lingkungannya.Tugaskan siswa untuk membuat laporan lengkap (sejarah ditemukannya penyakit, penularannya, penyebab, pencegahan, pengobatan) tentang materi memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) secara individu.

2. Penilaian Keterampilan

Tes pengamatan adalah penilaian yang dilakukan melalui pengamatan keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi.Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan berdiskusi dan presentasi. Penilaian dilakukan selama siswa berdiskusi dan presentasi tentang materi memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS), kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut.

No	Nama Siswa	Keaktifan Mengemukakan Pendapat				Keaktifan Bertanya				Keaktifan Menjawab				Jumlah Skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Kriteria penilaian keterampilan:
1 = Kurang terampil dari segi kualitas dan kuantitas materi presentasi.
2 = Cukup terampil dari segi kualitas dan kuantitas materi presentasi.
3 = Terampil dari segi kualitas dan kuantitas materi presentasi.
4 = Lebih terampil dari segi kualitas dan kuantitas materi presentasi.

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat siswa berdiskusi dan presentasi. Aspek-aspek yang dinilai meliputi kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut.

4 = Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
3 = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
2 = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
1 = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerja sama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai						Jumlah skor
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)		
		1	3	1	2	1	2	
1.								
2.								
dst								

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut.

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Pengetahuan	Dampak Penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS).	Dampak Penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap remaja..	2,67	Penugasan pemberian soal tentang dampak dampak Penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap remaja di luar jam pelajaran/ di rumah, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2x pertemuan.	2,34	3,25	Terlampaui

DAFTAR PUSTAKA

Abdur Rosyid. (2009). *Renang Gaya Bebas: Teknik yang Lebih Sempurna http://abdurrosyid.wordpress.com/2009/06/01/renang-gaya-bebas-teknik-yang-sempurna/*, diakses pada 27 Mei 2014

Adhi Nugroho. (2010). *Teknik Menolong di Air*. Tersedia online dalam http://belajarrenang.com/tag/pertolongan-di-air/, diakses pada 29 Mei 2014.

Admin. (2014). Cara Melakukan Penyelamatan Kecelakaan di Air. Tersedia online dalam *http://pengertianadalahdefinisi.blogspot.com/2014/03/cara-melakukan-penyelamatan-kecelakaan.html,* diakses pada 29 Mei 2014.

Akhmad Riyadi. (2013). *Tips Menghindari Narkoba pada Remaja*. Tersedia *online dalam http://jendelasuara.blogspot.com/2013/03/tips-menghindari-narkoba-pada-remaja.html,* diakses pada 22 Mei 2014.

All about Swimming. (2008). *Renang Gaya Punggung*. Tersedia online dalam *http://allabout-swimming.blogspot.com/2008/01/renang-gaya-punggung.html,* diakses pada 27 Mei 2014.

Anissa Cindy. (2013). *Konsep dan Prinsip Gawat Darurat*. Tersedia online dalam *http://www.slideshare.net/AnissaCindy/konsep-dan-prinsip-gawat-darurat-dalam-pertolongan-pasien#,* diakses pada 26 Mei 2014.

Arbi. (2011). *Contoh Gerakan Senam Irama*. Tersedia online dalam https://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20120806062955AAzZCi1 diakses pada 11 Juni 2014.

Ardi Kurniawan. (2011). Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba. Tersedia online dalam *http://id.shvoong.com/social-sciences/education/1900061-pencegahan-dan-penanggulangan-penyalahgunaan-narkoba/,* diakses pada 31 Mei 2014, pukul 13.15.

Aryadi Rachman. (2012). Analisis Renang Gaya Dada. Tersedia online dalam *http://aryadi56.blogspot.com/2012/11/analisis-renang-gaya-dada.html*, diakses pada 26 Mei2014

Aryadi Rahman. (2012). *Analisis Renang Gaya Dada*. Tersedia online dalam *http://aryadi56.blogspot.com/2012/11/analisis-renang-gaya-dada.html*, diakses pada 5 Juni 2014

Ayahbunda (2012) *Risiko Ibu Hamil Di Usia Muda* Tersedia dalam *http://www.ayahbunda.co.id/Artikel/gizi+dan+kesehatan/kehamilan/risiko.ibu.hamil.di.usia.muda/001/001/2192/82/3*, diakses pada 22 Mei 2014

Basendra Samsul. (2013). *Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas*. Tersedia online dalam *http://texbuk.blogspot.com/2013/06/keterampilan-dasar-renang-gaya-bebas.html,* diakses pada 29 Mei 2014.

Basendra Samsul. (2013). *Pertolongan Kecelakaan di Air dengan Resusitasi Jantung dan Paru*. Tersedia online dalam *http://texbuk.blogspot.com/2013/11/pertolongan-kecelakaan-di-air-dengan.html,* diakses pada 29 Mei 2014.

Belajar Kreatif. (2008). *Tujuh Cara mencegah agar tidak terjerumus Narkoba*. Tersedia online dalam *http://www.belajarkreatif.net/2013/07/7-cara-mencegah-agar-tidak-terjerumus.html*, diakses pada 22 Mei 2014.

Bunda Anna. (2013). *Proses Terjadinya Kehamilan*. Tersedia online dalam *http://forum.kompas.com/perempuan/304005-proses-terjadinya-kehamilan.html,* diakses pada 20 Mei 2014.

Cara Mengatasi.net. (2013). *Pencegahan terhadap Penyakit Menular Seks*. Tersedia online dalam *http://cara-mengatasi.net/pencegahan-terhadap-penyakit-menular-seks,* diakses pada 13 Mei 2014.

Daniel Marguari (2014) *Apa Artinya 'AIDS'?* Tersedia online dalam *http://www.aidsinfonet.org http://spiritia.or.id/li/bacali.php?lino=101*, diakses 5 Juni 2014

Deden Eka Pb. (2011). *Pertolongan Pertama Korban Tenggelam*. Tersedia online dalam *http://pertolonganpertama-pertolonganpertama.blogspot.com/2011/02/pertolongan-pertama-korban-tenggelam.html*, diakses pada 25 Mei 2014.

Dian Nur Fitriasari. (2011). *Kegawatdaruratan pada Korban Tenggelam*. Tersedia online dalam *http://sanchakadheeyansamarathungga.blogspot.com/2011/01/kegawat-daruratan-pada-korban-tenggelam.html*, diakses pada 26 Mei 2014.

Djamilah Najmudin. (2010). *Optimis HIV Lenyap Dari Tubuhnya Sebuah Kisah Dari Pasien HIV*. Tersedia online dalam *http://www.djamilah-najmuddin.com/*, diakses pada 5 Juni 2014.

Eko. (2012). *Analisis Gerak Renang Gaya Bebas*. Tersedia online dalam *http://eko-olahraga.blogspot.com/2012/04/analisis-gerak-renang-gaya-bebas.html*, diakses pada 27 Mei 2014.

Endah Hapsari (2012) *Hamil di Usia Remaja, Apa Bahayanya* ? Tersedia dalam *http://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/12/09/02/m9q4t9-hamil-di-usia-remaja-apa-bahayanya*, diakses 22 Mei 2014

Endang Zaenal Aripin. (2013). Senam Ritmik. Tersedia online dalam *http://endangza. blogspot.com/2013/07/senam-ritmik.html*, diakses pada 21 Juni 2014.

Erfen Gustiawan Suwangto. (2013) *UU Narkotika Melanggar HAM?*. Tersedia online dalam *http://hukum.kompasiana.com/2013/01/30/pelanggaran-ham-dalam-uu-no-35-tahun-2009-tentang-narkotika-529834.html,* diakses pada 22 Mei 2014.

Eska Pradana. (2012). *Analisis Gerakan Renang 4 Gaya*. Tersedia online dalam *http://blackelektrick.blogspot.com/2011/12/analisis-gerakan-renang-4-gaya.html,* diakses pada 25 Mei 2014.

Etja. (2007). *Pertolongan Pertama pada Gawat Darurat (PPGD)*. Tersedia online dalam *http://catatanetja.wordpress.com/2007/12/26/pertolongan-pertama-pada-gawat-darurat-ppgd/,* diakses pada 26 Mei 2014.

Fahrizal Nurjulianto. (2011). *Analisa Gerak Renang Gaya Dada*. Tersedia online dalam *http://fahrismarter.blogspot.com/2011/12/analisa-gerak-renang-gaya-dada.html,* diakses pada 5 Juni 2014.

Firdha Adellina. (2009). *Taktik dan Strategi dalam Permainan Bola Basket*. Tersedia online dalam *http://planetbasketball.blogspot.com/2010/12/taktik-dan-strategi-dalam-permainan.html,* diakses pada 5 Juni 2014,

Galih Rosydian Syah. (2009). *Olahraga & Senam Aerobik*. Tersedia online dalam *http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/11/15/olahraga-senam-aerobik,* diakses pada 10 Juni 2014.

Ganevo. (2008). *Taktik Permainan Bolavoli*. Tersedia online dalam *http://ganevo.wordpress.com/2008/05/13/taktik-permainan-bola-voli/*, diakses pada 5 Juni 2014.

Herlina Ariyani. (2012). *Pertolongan Pertama Kegawatdaruratan*. Tersedia online dalam *http://herlina-ariyani.blogspot.com/2012/05/pertolongan-pertama-kegawatdaruratan.html,* diakses pada 26 Mei 2014.

Hikmad Arief. (2013). *Cara Mengurangi Penyalahgunaan Narkoba*. Tersedia online dalam *http://hikmat.web.id/pendidikan-jasmani/mengurangi-risiko-penyalahguna-an-narkoba/,* diakses pada 22 Mei 2014.

http://olahraga.yahubs.com/olah-raga/renang-gaya-bebas/, diakses pada 29 Mei2014

Iim. (2013). *Tangani Gawat Darurat Dengan Metode ABCD*. Tersedia online dalam *http://unej.ac.id/index.php/en/home/53-berita/icetabs/235-tangani-gawat-darurat-dengan-metode-abcd.html,* diakses pada 26 Mei 2014.

Ilham Hadi. (2013). *Keterkaitan UU Narkotika dengan UU Psikotropika*. Tersedia online dalam *http://www.hukumonline.com/klinik/detail/lt50f7931af12dc/keterkaitan-uu-narkotika-dengan-uu-psikotropika,* diakses pada 22 Mei 2014.

Imam Khoiru. (2012). *Formasi dalam Sepakbola*. Tersedia online dalam *http://khoiruimam354.blogspot.com/2012/11/formasi-dalam-sepak-bola.html,* diakses pada 5 Juni 2014.

Indah F. (2014). Senam Ritmik *http://carapedia.com/senam_ritmik_info2243.html,* diakses pada 11 Juni 2014.

Jaringnews. (2013). *Ciri-ciri Kehamilan Sehat*. Tersedia online dalam *http://jaringnews.com/hidup-sehat/umum/36011/ciri-ciri-kehamilan-yang-sehat,* diakses pada 21 Mei 2014.

Joe. (2013). *Pengertian Senam Ritmik*. Tersedia online dalam *http://temukanpengertian.blogspot.com/2013/10/pengertian-senam-ritmik.html,* diakses pada 11 Juni 2014.

Juni Hartono. (2013). *Senam Irama*. Tersedia online dalam *http://walpaperhd99.blogspot.com/2013/09/senam-irama-makalah-olahraga.html*, diakses pada 11 Juni 2014.

KalCare (2013) *Proses-Kehamilan Secara Urut Yang Wajib Anda Ketahui.* Tersedia dalam *http://tandatandakehamilanwanita.blogspot.com/2013/10/,* diakses 20 Mei 2014.

Khairil Sani (2013) *Kanker Paru-Paru (Lung Cancer), Penyebab Kanker Paru-Paru*. Tersedia dalam *http://www.totalkesehatananda.com/genitalherpes1.html*, diakses 13 Mei 2014

Kurorosery. (2013). *Olah Raga–Kebugaran Jasmani*. Tersedia online dalam *http://kurorosery.wordpress.com/2013/12/03/olah-raga-kebugaran-jasmani/,* diakses tanggal 5 Juni 2014.

Libi. (2013). *Resiko Kehamilan di Usia Remaja*. Tersedia online dalam *http://bhebhesalimah.blogspot.com/2013/03/resiko-kehamilan-di-usia-remaja.html,* diakses pada 22 Mei 2014.

Lilis Holisah. (2014). *Tahun 2014 adalah Tahun Penyelamatan Pengguna Narkoba*. Tersedia online dalam *http://www.dakwatuna.com/2014/02/20/46558/2014-adalah-tahun-penyelamatan-pengguna-narkoba/#axzz32R56DMxn,* diakses pada 22 Mei 2014.

Lisa Aldini. (2013). *Senam Ritmik (PPT)*. Tersedia online dalam *http://www.slideshare.net/lisa_as/ppt-senam-ritmik-28796694,* diakses pada 11 Juni 2014.

M. Chusaini Sariadi Rezha Hajar Purbaya. (2013). Analisis Gerakan Renang Gaya Bebas. Tersedia online dalam *http://www.slideshare.net/rezhahajarpurbaya/analisis-gerakan-renang-gaya-bebas,* diakses pada Kamis, 5 Juni 2014.

Manuaba. (2008). *Resiko Tinggi Kehamilan di Usia Muda*. Tersedia online dalam *http://creasoft.wordpress.com/2008/04/23/resiko-tinggi-kehamilan-remaja-usia-muda/,* diakses pada 21 Mei 2014.

Maria Ulfah. (2013). *Renang Gaya Punggung*. Tersedia online dalam *http://mariiaulfah12.blogspot.com/2013/01/renang-gaya-punggung.html,* diakses pada 27 Mei 2014.

Merry Wahyuningsih. (2014). *Ini yang Perlu Dilakukan Bila Ada Pasien Gawat Darurat di Sekitar Anda*. Tersedia online dalam *http://health.detik.com/read/2014/03/13/175346/2525052/763/ini-yang-perlu-dilakukan-bila-ada-pasien-gawat-darurat-di-sekitar-anda,* diakses pada 26 Mei 2014.

Moesha. (2013). *Senam Ritmik*. Tersedia online dalam *http://moesha-4.blogspot.com/2013/01/senam-ritmik.html,* diakses tanggal 6 Juni 2014, pukul 09.45.

Muhammad Irfan. (2013) *Permainan Bolavoli*. Tersedia online dalam *http://total-sport24free.blogspot.com/2013/08/pengertian-permainan-bola-voli.html*, diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00

NAUI#54061. (2013). *Paradigma Baru Resusitasi Jantung Paru (CPR: Cardiopulmonary Resuscitation)*. Tersedia online dalam *http://edukasi.*

kompasiana.com/2013/09/01/paradigma-baru-resusitasi-jantung-paru-cpr-cardiopulmonary-resuscitation--585845.html, diakses pada 8 Juni 2014.

Ni Komang Sugiartini. (2011). *Konsep Kegawatdaruratan pada Korban Tenggelam*. Tersedia online dalam *http://nikomang-sugiartini.blogspot.com/2011/11/konsep- kegawatdaruratan-pada-korban.html,* diakses pada 25 Mei 2014.

Nurin Drias. (2012). *Analisis Renang Gaya Punggung*. Tersedia online dalam *http://drias5.blogspot.com/2012/04/analisis-renang-gaya-punggung.html,* diakses pada 27 Mei 2014.

Omega. (2010). *Kinesiologi Analisa Gerak Renang Gaya Dada*. Tersedia online dalam *http://masnyomega.wordpress.com/2010/01/05/kinesiologi-analisa-gerak-renang-gaya-dada/,* diakses hari Kamis, 5 Juni 2014, pukul 14.30.

Panduan Olahraga. (2013). *Apa itu Senam Irama*. Tersedia online dalam *http://panduanolahraga.blogspot.com/2013/04/apa-itu-senam-irama.html,* diakes pada 11 Juni 2014.

Prahastara. (2012). *Agility (Kelincahan).* Tersedia online dalam *http://taraprahas.blogspot.com/2012/10/tes-agility.html,* diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.05.

R Z Akbar. (2011). *Contoh Gerakan Senam Irama*. Tersedia online dalam *http://rzakbar.wordpress.com/2011/10/16/contoh-gerakan-senam-irama,* diakses pada 12-6-2014.

Rahmad Kadaryanto. (2010). *Analisis Gerak Cabang Olahraga Renang Gaya Dada*. Tersedia online dalam *http://rahmadkadaryantok52.wordpress.com/2010/06/26/analisis-gerak-cabang-olahraga-renang-gaya-dada/,* diakses pada 23-5-2014.

Ratih Krisdiyana. (2010) *Pola Pertahanan (deffensive) dalam Bolabasket*. Tersedia online dalam *http://ratihkrisdiyana.wordpress.com/2010/12/21/*

pola-pertahanan-defensive-dalam-bola-basket/, diiakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00.

Renang FIK UNJ. (2008). *Gaya Kupu-Kupu (Baterfly Stroke Atau Dolphin)*. Tersedia online dalam *http://renang-renang.blogspot.com/2008/12/gaya-kupu-kupu-baterfly-stroke-atau.html,* diakses pada 28 Mei 2014.

Reynaldi S Kumar. (2014). Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Dan Renang Gaya Dada *http://edukasi-pu.blogspot.com/2013/11/Teknik-Renang-Gaya-Bebas-Dan-Renang-Gaya-Dada.html,* diakses pada 29 Mei 2014.

Reza Afrizal. (2013) *Bolavoli*. Tersedia online dalam *http://materipenjas12.blogspot.com/p/bahan-ajar-kelas-xii-semester-ii-tahun.html,* diakses pada 5 Juni 2014.

Rina Nur Hudaya. (2012). *Kegawatdaruratan Korban Tenggelam*. Tersedia online dalam *http://rinaraka.blogspot.com/2012/11/kegawatdaruratan-korban-tenggelam.html,* diakses pada 25 Mei 2014.

Riyadh Fadhli. (2013). *Strategi Bolavoli*. Tersedia online dalam *http://tmfadiel05.blogspot.com/2013/07/strategi-bolavoli.html,* diakses pada 5 Juni 2014.

Rizky. (2011) *Menghindari Bahaya Narkoba*. Tersedia online dalam *http://rizkycyborg.blogspot.com/2011/08/menghindari-bahaya-narkoba.html,* diakses pada 22 Mei 2014.

Rizqi Adnamazida (2013) Kenali 9 tanda kehamilan sehat! Tersedia online dalam *http://www.merdeka.com/sehat/kenali-9-tanda-kehamilan-sehat.html,* diakses pada 21 Mei 2014 jam 19.00 Wib

Robby Bee. (2009). *Konsep Dasar Keperawatan Gawat Darurat*. Tersedia online dalam *http://robbybee.wordpress.com/2009/02/25/konsep-dasar-keperawatan-gawat-darurat/,* diakses pada 26 Mei 2014.

Rose Rossyitha. (2013). *Pengertian Seksual Transmitted Deseases (STD)/ Infeksi Menular Seksual (PMS)*. Tersedia online dalam *http://yoasta.blogspot.com/2012/06/pengertian-seksual-transmitted-deseases.html,* diakses pada 13 Mei 2014.

Rosmha Widiyani. (2014). *Begini Cara Lakukan Resusitasi Jantung dan Paru-paru*. Tersedia online dalam *http://health.kompas.com/read/2014/02/11/1801159/Begini. Cara.Lakukan.Resusitasi.Jantung.dan. Paru-paru*, diakses pada 8 Juni 2014.

Sinshe GUNAWAN. (2012). *Artikel Gambar STDs (Sexually Transmitted Diseases): Fakta Tentang Penyakit Menular Seksual*. Tersedia online dalam *http://www.ahliwasir.com/products/425/0/STD-Sexually-Transmitted-Diseases/,* diakses pada 13 Mei 2014.

Sinta Juliyanti. (2013). *Teknik Renang Gaya Punggung*. Tersedia online dalam *http://sinta-sport.blogspot.com/2013/03/teknik-renang-gaya-punggung.html,* diakses pada 27 Mei 2014.

Slamet Sudarsono. (2011). *Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan*. Tersedia online dalam *http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/35,* diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.05.

Sucipto, STP. MP. (2007) *DAMPAK PERILAKU SEKS BEBAS BAGI KESEHATAN REMAJA.*Tersedia online dalam h*ttp://halalsehat.com/index.php/Remaja-Sukses/DAMPAK-PERILAKU-SEKS-BEBAS-BAGI-KESEHATAN-REMAJA.html,* diakses pada 28 Oktober 2014.

Suyono. (2011). *Modul Bahan Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Tersedia online dalam h*ttp://suyonosport.blogspot.com/2011_07_01_archive.html,* diakses pada 5 Juni 2014.

Suzana Murni (2014) *Apa Itu Aids ?* Tersedia online dalam *http://spiritia.or.id/li/bacali.php?lino=124 CD4,* diakses pada 22 Juli 2014.

Tarempa (2012) Infeksi Menular Seksual Tersedia online dalam *http://ferdiansyahpey.blogspot.com/2012/01/infeksi-menular-seksual-1.html,* diakses pada 17 Mei 2014.

Tegar Bayu Kharisma. (2009). *Pola Penyerangan Sepakbola*. Tersedia online dalam *http://tegartia.wordpress.com/2009/11/06/pola-penyerangan-sepak-bola/,* diakses pada 5 Juni 2014.

Tugino. (2013). *Senam Ritmik*. Tersedia online dalam *http://mastugino.blogspot.com/2013/11/senam-ritmik.html,* diakses pada 11 Juni 2014.

Ulfatul Mardhiyah. (2012). *Ciri-ciri Hamil Sehat*. Tersedia online dalam *http://ulffalophly1605.mhs.unimus.ac.id/serba-serbi/ciri-ciri-hamil-sehat/,* diakses pada 21 Mei 2014.

Vemale. (2013). *25 Tips Agar Bumil dan Janin Tetap Sehat*. Tersedia online dalam h*ttp://www.vemale.com/relationship/ibu-bayi-dan-balita/41450-25-tips-agar-bumil-dan-janin-tetap-sehat.html,* diakses pada 21 Mei 2014.

Wasis Prasetya. (2011). *Pola Penyerangan dan Pola Pertahanan Bolabasket*. Tersedia online dalam h*ttp://ws-or.blogspot.com/2011/04/pola-peyeranagn-dan-pola- pertahanan.html,* diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00.

Wasis Prasetyo. (2012). *Renang Gaya Bebas*. Tersedia online dalam *http://ws-or.blogspot.com/2012/05/renang-gaya-bebas.html,* diakses tanggal 29 Mei 2014.

Wikipedia. (2014). *Senam Irama*. Tersedia online dalam *http://id.wikipedia.org/ wiki/Senam_irama,* diakses tanggal 6 Juni 2014, pukul 09.45.

Wisang Geni. (2013) *Weight Training*. Tersedia online dalam *http://duniabeban.blogspot.com/2013/02/latihan-beban.html,* diakses tanggal 28 Oktober 2014 jam 6.30 WIB

Ya Romadhon. (2010) Ancaman Hukuman bagi Pengguna dan Pengedar Narkoba. Tersedia online dalam *http://dhon2008.blogspot.com/2010/06/ancaman-hukuman-bagi-pengguna-dan_01.html,* diakses pada 5 Juni 2014.

Yayan Triyana. (2013). *Senam Ritmik*. Tersedia online dalam *http://triyanayt.blogspot.com/2013/03/senam-ritmik-makalah.html,* diakses pada 11 Juni 2014.

Yuli Wiristiani. (2013). *Tahap-Tahap Pertumbuhan Janin Pada Masa Kehamilan*. Tersedia online dalam *http://seputar-ibuhamil.blogspot.*

com/2013/09/tahap-tahap-pertumbuhan-janin-pada-masa.html, diakses pada 20 Mei 2014.

Yusuf Ridwan. (2013). *Strategi dan Taktik Pencaksilat*. Tersedia online dalam *http://kurikulum-baru.blogspot.com/2013/10/strategi-dan-taktik-pencak-silat.html#.U43QNfmSweo,* diakses tanggal 5 Juni 2014.

Zubaidah Harun Rashid (2010) *Apa saja resiko hamil muda di usia 18 tahun*. Tersedia online dalam *https://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20101230234428AA9jYqQ,* diakses pada 21 Mei 2014.

GLOSARIUM

Aktivitas ritmik	: rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik.
Atletik	: pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. orang yang melakukannya dinamakan "*athleta* (atlet).
Back stroke saving action	: suatu aksi penyelamatan korban tenggelam dengan cara berenang terlentang menggunakan kaki gaya dada.
Backward roll	: guling ke belakang.
Base	: tempat hinggap pada permainan *softball*
Bench Press	: latihan daya tahan otot dengan cara berbaring di atas bangku sementara beban berada di atas dada.
Berdiri dengan tangan	: sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas.
Block aktif	: pada saat melakukan block tangan pemain digerakkan dengan kuat dan lengan dekat sekali dengan net.
Block out	: gerakan yang dilakukan dengan tujuan untuk menutup pergerakan lawan.
Block	: teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup.
Block	: benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan.

Bola basket : olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan.

Bola voli : suatu cabang olahraga berbentuk mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain

Bulu tangkis : cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. permainan bulu tangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu.

Cara memegang raket : suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas.

Catcher : penjaga belakang dalam permainan softball

Cedera : cacat atau luka sedikit akibat olahraga atau kecelakaan

Center : pemain basket yang bertugas membendung tembakan lawan, melakukan rebound, dan menjadi sasaran operan teman seregu ketika berada di daerah pertahanan lawan.

Chop : teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok.

Circuit training : salah satu bentuk latihan yang lazim digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Cross : pukulan menyilang.

Cross step : langkah silang persiapan melempar pada lempar lembing atau proses peralihan.

Daya tahan : kemampuan bertahan terhadap segala pengaruh dari luar yang dapat merugikan

Double : permainan ganda pada bulu tangkis.

Double play : pemain ganda.

Drive : pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan shuttlecock secara mendatar, ke-tinggiannya menyusur di atas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai.

Dropshot : pukulan irisan yang membuat bola jatuh di belakang net dengan hampir tidak memantul.

Elakan : usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.

Estafet : biasanya diterapkan pada bidang olahraga lari atau renang. Lomba beregu dengan cara pembagian jarak tempuh di antara para peserta, pada akhir bagiannya masing-masing menyerahkan benda (misalnya tongkat) pada peserta berikutnya.

Fartlek : latihan yang dilakukan di alam terbuka dengan suasana alam yang tidak membosankan.

Fleksibilitas : kelentukan.

Floating service : jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang).

Formasi : susunan atau barisan sebagai pola penyerangan atau pertahanan.

Forward : pemain basket yang bertugas menyusup ke pertahanan lawan.

Gerak tipu : dengan bola tekniknya adalah seperti gerak tipu badan (gerak tipu tanpa bola), namun menggunakan bola.

Gizi : zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan

Glove : sarung tangan tebal dan terbuat dari kulit

Grip : teknik memegang raket.

Guard : pemain basket yang berfungsi menjaga daerah belakang.

Guling belakang : menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

Guling ke depan : berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang).

Guling lenting : suatu gerakan melenting badan ke atas-depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.

Hand stand : gerak senam lantai dengan berdiri menggunakan tangan.

Handspring : gerak melentingkan tangan dan badan, diawali gerak menumpu dengan kedua tangan, melemparkan kaki dan melentingkan tangan dan badan sehingga terlempar hingga posisi mendarat dengan kedua kaki.

Hindaran : suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan

		yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki.
Hop step	:	langkah jingkat.
Jump shot	:	salah satu variasi teknik tembakan dalam permainan bola basket.
Kangkang	:	celah di antara pangkal kedua paha; jarak antara kaki yang terbuka.
Kebugaran	:	hal tentang sehat dan segar.
Kebugaran jasmani	:	kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti.
Kecepatan	:	kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
Kekuatan	:	perihal kuat, tentang tenaga.
Kekuatan otot	:	komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
Kekuatan	:	kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.
Kelenturan	:	keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian.
Kelincahan	:	sifat-sifat lincah.
Kuda-kuda	:	posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang.
Lari jarak pendek	:	(*sprint*) suatu cara lari dimana pelari harus menempuh jarak tertentu (100 m, 200 m,

	dan 400 m) dengan kecepatan semaksimal mungkin.
Lari estafet	: lari sambung atau lari berantai.
Latihan	: bermain kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan.
Lay up	: tembakan yang dilakukan dalam jarak dekat dari ring dan didahului dengan gerakan dua langkah.
Lemparan ke dalam	: lemparan yang terjadi apabila s a a t permainan sepak bola sedang berlangsung, bola keluar meninggalkan lapangan permainan dari daerah sisi lapangan.
Lenting	: mengenyal seperti karet.
Lintasan	: jalan yang dilintasi atau dilalui (ambil contoh lintasan lari dan renang)
Lob	: pukulan melengkung ke atas, bola jatuh pada bagian belakang bidang permainan.
Melempar	: mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola melempar bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar melalui garis samping lapangan permainan.
Meluncur	: gerak perpindahan tubuh dengan bergerak maju ke depan dan posisi tubuh lurus ke depan.
Memukul bola	: salah satu teknik dalam permainan kasti yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung.
Menangkap bola lambung	: suatu usaha dari pemain untuk dapat menguasai bola dengan glove terhadap bola

		yang melambung (fly ball), baik dari hasil pukulan ataupun lemparan bola dari teman.
Menangkap bola	:	suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
Menggiring bola	:	salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah.
Menyundul bola	:	dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah atau sambil melompat ke udara.
Obesitas	:	penumpukan lemak yang berlebihan di dalam badan (kegemukan yang berlebihan).
Passing permainan bola voli	:	mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.
Pukulan *drive* panjang	:	pukulan drive yang dihasilkan dengan mengarahkan shuttlecock ke daerah belakang lapangan lawan dan gunanya untuk mendesak posisi lawan agar tertekan ke belakang.
Pukulan dropshot	:	pukulan yang tepat melampaui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan.
Pukulan lob	:	suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.
Pukulan net	:	pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan.

Pukulan *smash* : salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung.

Push : teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. Push biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan push itu sendiri dan pukulan-pukulan *chop*.

Rebound : istilah di mana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain.

Receiver : penerima bola.

Recovery : kesembuhan (sembuhnya); penemuan kembali

Renang gaya bebas : gaya yang dilakukan perenang selain dari gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang.

Reposisi : pengaturan kembali posisi.

RJP : suatu cara penyelamatan korban yang kehilangannapas dan denyut nadi.

Sangga : serangan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan pada pencak silat.

Screen : gerakan pemain penyerang untuk membebaskan teman dari penjagaan lawan.

Senam alat : senam dengan gerakan dan disertai alat bantu.

Senam *artistic* : sebagai senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan

efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat.

Senam irama : senam dengan gerakan yang mengikuti irama lagu.

Senam lantai : satu dari rumpun senam. sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai.

Senam ritmik : gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

Senam : salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas tertentu baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain.

Sepak bola : suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

Server : penerima servis.

Service : teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja (tenis meja) penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan.

Servis : pukulan permulaan untuk memainkan bola (dalam permainan bola voli, tenis, tenis meja dan bulu tangkis)

servis tangan bawah : servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

Sikap : cara berdiri, kuda-kuda dalam olahraga beladiri

Sikap pasang : suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak.

Sit up : olahraga untuk kekuatan otot perut.

Smash : pukulan dengan sangat keras dan menukik ke bawah.

Start melayang : *start* yang dilakukan dari posisi berlari.

Strategi : rencana yang dengan cermat mengenal kegiatan untuk mencapai sasaran khusus

Stres : gangguan/kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar, ketegangan.

Taktik : rencana atau tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan

Teknik non-visual : penerimaan tongkat dengan cara tidak melihat.

Teknik visual : penerimaan tongkat dengan cara melihat.

Tendangan bebas : tendangan yang dilakukan bebas oleh pemain tanpa gangguan pemain lawan.

Tendangan penalti : tendangan yang diberikan jika pemain lawan bertahan melakukan pelanggaran di kotak pinalti.

Tenis meja	: cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring.
Tigersprong	: gerak senam menyerupai loncat harimau.
Tujuan permainan bola basket	: memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola.
Tujuan permainan sepak bola	: memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, oleh karena itu, regu yang paling banyak memasukkan bola adalah regu pemenangnya.
Tusukan	: serangan pada pencak silat menggunakan jari tangan dengan posisi jari merapat.
Virus	: mikroorganisme yang tidak dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop biasa, hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop elektron, merupakan penyebab dan penular penyakit.
Wasit	: pemimpin dalam sebuah pertandingan.
Zone defence	: strategi pertahanan pada sepak bola dimana pemain bertahan menjaga daerah pertahanan yang telah ditentukan oleh pelatih.

Profil Penulis

Nama Lengkap : Sumaryoto, M.Pd
Telp. Kantor/HP : 0274-512856
E-mail : sumaryoto.mario@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Jl. Yos Sudarso 7 Yogyakarta
Bidang Keahlian: Guru PJOK



Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 – 2016: Guru PJOK di SMA Negeri 3 Yogyakarta.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: PPS Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Jurusan Manajemen Pendidikan masuk 2004 lulus 2006.
2. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta masuk tahun 1992 lulus 1997.

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pemassalan Olahraga Tenis Lapangan untuk siswa SLTP

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pelaksanaan Rintisan Sekolah Nasional Bertaraf Internasional (RSNBI) 2006.

Nama Lengkap : Soni Nopembri
Telp. Kantor/HP : 081578773058
E-mail : soni.nopembri@gmail.com
Akun Facebook : Soni Nopembri
Alamat Kantor : Jl. Kolombo No.1, Karangmalang, Yogyakarta
Bidang Keahlian: Teori Bermain dan Pembelajaran Permainan dalam Pendidikan jasmani



Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (2003 – 2016)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Graduate School of Human-environment Studies/Department of Behavioural and Health Sciences/Sport and Exercise Sciences dan Kyushu University, Japan (2014 – in progress)
2. S2: Sekolah Pasca Sarjana/Pendidikan Olahraga dan Universitas Pendidikan Indonesia (2006 – 2008)
3. S1: Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Olahraga/Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreas dan Universitas Negeri Yogyakarta (1998 - 2002)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

4. 2008, Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk siswa SD/MI kelas V. PT. Perca
5. 2008 Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk Siswa SMP/MTS kelas VII PT. Perca
6. 2009, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas 1 - 6 PT. Yudistira
7. 2011, Olahraga dan Bencana (Kontribusi Olahraga dalam Pemulihan Pasca Bencana) FIK UNY
8. 2012, Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Fokus pada Pendekatan Taktik FIK UNY

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. 2002, Korelasi antara sikap mahasiswa terhadap profesi guru dan kebiasaan belajar dengan prestasi belajar mahasiswa PJKR FIK UNY Ketua (skripsi) Pribadi
2. 2004, Keterampilan Bermain Tenis Meja Anggota DIKS Fakultas
3. 2004, Faktor-Faktor yang Mendukung dan menghambat Dosen FIK UNY melakukan Penelitian Anggota DIKS Fakultas
4. 2005, Pemetaan Kompetensi Internet Dosen dan Mahasiswa (Penelitian Awal Inisiasi Internet-Assisted Learning di FIK UNY) Anggota DIKS Fakultas
5. 2006, Deskripsi Sarana Prasarana Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama dan Atas se-Daerah Istimewa Yogyakarta. Ketua DIKS Fakultas
6. 2006, Analisis Perbandingan Kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar di Indonesia dan Malaysia berdasarkan International Standards for Physical Education and Sport For School Children Anggota Lemlit UNY

7. 2008, Model Pengembangan Keterampilan Sosial melalui Olahraga Futsal ((Studi Interaksi Sosial pada Masyarakat yang Berpartisipasi dalam Olahraga Futsal) Ketua (tesis) BPPS
8. 2009, Perbandingan Penerapan Gaya Mengajar Mosston dan Model Pembelajaran Metzler dalam Pendidikan jasmani (Meta Analisis Hasil-hasil Penelitian) Ketua DIPA BLU UNY
9. 2009, Studi Kelayakan Kurikulum Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Tahun 2009 Berdasarkan Pandangan Stakeholders Anggota IMHERE UNY
10. 2009, Pengkajian Sistem Pembinaan Prestasi Olahraga Karate Di Daerah Istimewa Yogyakarta Anggota Kemenegpora RI
11. 2009, Peningkatan Income Generate Warga Masyarakat Miskin Kabupaten Bantul Pasca Gempa Melalui Pendidikan Life Skill Masase dan Jahit Bola Handmade Standar Internasional Anggota Strategis Nasional 2009
12. 2009, Identifikasi Penerapan Olahraga Terapi dari Kawasan Asia (Qigong, Taichi, Ayurveda, Meditasi, Seni Olahraga Pernapasan) di Propinsi DIY Anggota Lemlit UNY
13. 2010, Pengembangan Model Relaksasi Holistik (Kombinasi Yoga, Taichi, Makoho, dan Olah Pernafasan) untuk mengurangi Stress Ketua Lemlit UNY
14. 2010, Interprestasi Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Model Teaching Games for Undesrtanding (sebuah Penelitian Berbasis Masyarakat pada Guru Pendidikan Jasmani SMA) Anggota I-MHERE UNY
15. 2010, Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktik (TGfU) Terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Meta-Analisis Anggota Lemlit UNY
16. 2011, Pengaruh permainan Target terhadap konsep diri mahasiswa PJKR Anggota I-MHERE UNY
17. 2011, Pengembangan Model Pemulihan Trauma Pasca Bencana melalui Olahraga bagi Anak-anak Korban Erupsi Merapi Ketua DIPA Lemlit UNY
18. 2011, Perilaku Hidup Sehat Para Lansia Korban Bencana Erupsi Merapi Anggota DIPA Lemlit UNY
19. 2011, Analisis Penerapan Model Teaching Games for Understanding Sebagai Model Kurikulum Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Pada Kurikulum Prodi PJKR 2009 Ketua FIK UNY
20. 2012, Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY Terhadap Model Pembelajaran Pendekatan Taktik (Teaching Games For Understanding) Ketua FIK UNY
21. 2012, Analisis Kebutuhan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis Integrated Physical Education Di Sekolah Dasar Anggota FIK UNY
22. 2012, Pengembangan MAJEDA untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Taman Kanak-kanak Anggota DIPA LPPM UNY
23. 2013, Analisis Kebutuhan Guru dan Siswa Sekolah Dasar Terhadap Pengembangan Keterampilan Sosial Melalui Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Ketua DIPA LPPM UNY
24. 2013, Pengembangan MAJEDA untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Taman Kanak-kanak Anggota BOPTN
25. 2013, Analisis Kesesuaian Model Integrated Physical Education dengan Konsep Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Penjasorkes Sekolah Dasar Ketua DIPA FIK UNY

26. 2013, Pemetaan Bidang Keahlian Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Berdasarkan Pengembangan Ilmu Keolahragaan (Sports Sciences) Anggota DIPA FIK UNY
27. 2014, Pengembangan Program Pendidikan Jasmani dan Olahraga Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak di Daerah Rawan Bencana Erupsi Merapi Ketua DIKTI
28. 2014, Pemetaan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Penjasorkes Berdasarkan Tema dan Integrasinya dengan Mata Pelajaran Lain Di Sekolah Dasar Ketua DIPA UNY
29. 2014, Pengembangan MAJEDA untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Taman Kanak-kanak Anggota DIKTI

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Telp. Kantor/HP : 0318296260/ 081331573321
E-mail : suroto2004@yahoo.com/ suroto@unesa.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : LPPM Unesa, Gedung G1, Kampus Ketintang, Jalan Ketintang Surabaya, 60231 Jawa Timur
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Dosen FIK dan PPs Unesa (1990-Sekarang)
2. Kaprodi S2 Pendidikan Olahraga dan S3 Ilmu Keolahragaan PPs Unesa (2012-2013)
3. Sekretaris LPPM Unesa (2012-2016)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Doctoral Program of Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan, masuk 2001 – lulus 2005
2. S2: Master Degree Program of Health Physical Education and Recreation, Graduate School, The Ohio State University, USA, masuk 1994 – lulus 1995
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya, masuk 1984 - lulus1989

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Mulai tahun 2009-2012 menelaan Buku Teks dan Non-teks PJOK yang diklola oleh Puskurbuk Kmdikbud
2. Mulai tahun 2013-2016 menelaan Buku Teks Kurikulum 2013 kelas IX dan XII

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. 2006-2009 – Tingkat kemajuan pendidikan jasmani Indonesia (Survei nasional di bawah kendali Asdep Ordik Kemenpora
2. 2007 – Model pembelajaran IU-07-1 diselenggaran dengan biaya Balitbang Kemdiknas
3. 2009 – Perbandingan kompetensi guru PJOK senior dan junior, diselenggarakan dengan biaya Komnas Penjasor Kemenpora
4. 2013-2015 – Peningkatan keterampilan mengajar guru PJOK SD melalu lesson study, dibiaya dari Hibah Bersaing Ditlitabmas, Kembdikbud
5. 2016 – Pengembangan alat ukur dan alat pengambangan keterampilan guru PJOK, dibiaya dari Hibah UPT DRPM Dikti, Kemristekdikti

Nama Lengkap : DR. Taufiq Hidayah. M. Kes.
Telp. Kantor/HP : 024 8508007 / 08156502087
E-mail : fikhidayah@gmail.com
Akun Facebook : Tolib Kasan
Alamat Kantor : Gd. F. Kampus Fakultas Ilmu Keoalhragaan Unnes Semarang
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 - sekarang: Dosen Ilmu Keolahragaan FIK UNNES SEMARANG
2. 2013 - Sekarang Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Pasca Sarjana/ Pendidikan Olahraga/Unnes Semarang (tahun masuk 2008- tahun lulus 2013)
2. S2: Program Pascasarjana/Ilmu Kesehatan Olahraga/Unair Surabaya (tahun masuk 1995- tahun lulus 1998)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Olahraga/IKIP Semarang (tahun masuk 1987- tahun lulus 1992)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks Biomekanika
2. Buku ajar PJOK
3. Buku Pembinaan karakter Mahasiswa

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan alat ukur tes postur (2009)
2. Pengembangan teknologi sensor gerak untuk pengukuran ketepatan, kecepatan lemparan bola.(2010)
3. Pengembangan *smart ball* sebagai alat ukur dinamika bola (2012)

Profil Editor

Nama Lengkap : Khairul Hadziq, M.Pd
Telp. Kantor/HP : 085974555959
E-mail : khairulhadziq@gmail.com
Akun Facebook : Khairul Hadziq
Alamat Kantor : 1. Jl. Simatupang Kp. Pangarengan Rt.02/02 Ciranjang, Cianjur 43282
2. Jl. Permai 28 No.100 Margahayu Permai, Bandung 40218
Bidang Keahlian: Penjas Orkes

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2005 – sekarang : Guru Penjas Orkes MI Muslimin Kec.Ciranjang
2. 2004 – sekarang : Pelatih Basket
3. 2010 – sekarang : Penulis/Editor

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia (2014-2016)
2. S1: Pendidikan kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia (1999-2004)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV (2016)
2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA Kelas XII (2015)
3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII (2015)
4. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA Kelas XI (2014)
5. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII (2013)
6. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA Kelas X (2013)
7. Gelanggang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XI terbita Pusat Perbukuan, Kemdikbud (2010)
8. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III terbitan Pusat Perbukuan, Kemdiknas (2010)
9. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V terbitan Pusat Perbukuan, Kemdiknas (2010)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.


KATAKAN
TIDAK PADA
NARKOBA